

2020.10月度

# Karare Fitness Center

## 【1PACスケジュール】

☆	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:00				Free		Free	Free
10:30				KICKOUT		体操	体操
11:00				10:30~ ともさん		FMB	FMB
11:30				Free		Free	Free
12:00						YOGA	KICKOUT
12:30						17日	12:00~ kku/AZKO/ゆうこ
13:00						Free	Free
13:30						KICKOUT	4日 A2KO 11日 yuko 18日 kuu 25日 kuu
14:00	Free			Free		13:00~ Kuu/ともさん	
14:30	体操			Free		Free	
15:00	FMB			TRX入門		第1 & 3ともさん・第2 & 4 Kuu	
15:30	Free			Free			
16:00							
16:30							
17:00						KICKOUT	KICKOUT
17:30		Free				FMB	♥
18:00						ファンクショナルトレーニング・ムーブメント	♥
18:30	Free	KICKOUT				サーキット	ファンクショナルトレーニング・サーキットトレーニング
19:15	サーキット	体操				YOGA	ヨガ
19:15~	19:15~	FMB				体操	ねじねじ体操
20:15	トレーニング	Free				初	中
20:30	Free					心	級
21:00	KICKOUT					者	者
21:30	Free					者	者

4 (日)は、A2KO先生のKICK OUT

ストレッチYOGA: 17日(土)11:45~

メンテナンス日: 15日(木)・30日(金)・31日(土)

**FMB** 『ファンクショナルトレーニング・ムーブメント』

短時間で効率の良い運動効果を得る為に細かく各エクササイズの動きを習得してもらいます。今までに体験したことのない効果を味わえる最も重要なクラスです!!

**KICKOUT** 『KICK OUT』

カリスマイストラクターA2KO(岡田敦子)が開発したキックボクシング&ムエタイと他格闘技から作り上げた音楽に合わせて行う格闘エクササイズ!!

**サーキット** 『ファンクショナルトレーニング・サーキットトレーニング』

サーキットトレーニングでは、ムーブメントで習得したエクササイズを応用し更にサーキットトレーニングにしてボディを引締め&燃焼!!

**YOGA** 『YOGA』

ANNO先生による、月1回の心と身体を静かに落ち着かせる漢方YOGAレッスンです!

※コロナウイルスの感染予防対策に伴い全てのレッスンを完全予約制となります。

**体操** 『ねじねじ体操』

龍野右紀考案のねじってカラダの機能を改善させる体操です!!

肩こり改善、腰痛改善、予防に最適な体操レッスンです!!

**KICKBOXING**

フィットネス、キックボクシングクラスです!!

**TRX入門**

TRXエクササイズの入門クラスです!!

☆平日19時までのレッスンは、お子様連れOK☆

※第1 & 3土曜日ともさん先生・第2 & 4 Kuu先生

※第1 & 3金曜日19:15~KICKOUT byKuu先生・第2 & 4 ゆりっぺ先生