

2020.11月度

Karare Fitness Center

【1PACスケジュール】

☆	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	祝日営業	
								3 Tue	23 Mon
10:00				Free		Free	Free	Free	
10:30				KICKOUT 10:30~ ともさん		体操 10:30~ FMB tatsuno	体操 10:30~ FMB tatsuno	体操 3Tue tatsuno	23Mon tatsuno
11:00									
11:30				Free		Free	Free	Free	
12:00						YOGA 28日 11:45~ ANNO	KICKOUT 12:00~ kuu/AZKO/ゆりっぺ	KICKOUT 3Tue ゆりっぺ	23Mon kuu
12:30									
13:00						Free	Free	Free	
13:30						KICKOUT 13:00~ Kuu/ともさん	1日 yuko 8日 kuu 15日 kuu 22日 yuko		
14:00	Free			Free		Free			
14:30	体操 14:30~ FMB tatsuno			TRX入門 14:30~ ono					
15:00	Free			Free					
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30		Free				KICKOUT	KICKOUT	3 Tue	23 Mon
18:00						FMB	ファンクショナルトレーニング・ムーブメント		
18:30	Free	KICKOUT 18:00~ ゆりっぺ		Free	Free	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 19:15~ トレーニング tatsuno	体操 19:15~ FMB tatsuno		TRX入門 19:15~ ono	KICKOUT 19:15~ Kuu/ゆりっぺ	体操	ねじねじ体操		
20:15	Free	Free		Free	Free	初級者	中級者	上級者	
20:30	KICKOUT 20:30~ Kuu			KICKBOXING 20:30~ ono	TRX入門 20:30~ ono				
21:00									
21:30	Free			Free	Free				
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun		

ストレッチYOGA: 28日(土)11:45~
メンテナンス日: 29日(日)・30日(月)

FMB 『ファンクショナルトレーニング・ムーブメント』 ※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。 KICKBOXING
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!!
フィットネス、キックボクシングクラスです!!

KICKOUT 『KICK OUT』 TRX入門
カリスメインストラクター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!!
TRXエクササイズの入門クラスです!!

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』 体操 『ねじねじ体操』
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!
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!!

☆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