

2020.12月度

Y'ZD GYM

【1PACスケジュール】

☆	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	祝日営業
10:00				Free		Free	Free	- - - -
10:30				KICKOUT 10:30~ ともさん		体操 FMB 10:30~ tatsuno	体操 FMB 10:30~ tatsuno	
11:00				Free		Free	Free	
11:30						Free	Free	
12:00						YOGA 19日 11:45~ ANNO	KICKOUT 12:00~ kuu/A2KO/ゆうこ	
12:30						Free	Free	
13:00						KICKOUT 13:00~ Kuu/ともさん		
13:30						Free		
14:00	Free			Free				
14:30	体操 FMB 14:30~ tatsuno			TRX入門 14:30~ ono				
15:00	Free			Free		第1 & 3ともさん・第2 & 4 Kuu		
15:30								
16:00								
16:30						Sat	Sun	- - - -
17:00						KICKOUT KICKOUT		
17:30		Free				FMB ファンクショナルトレーニング・ムーブメント		
18:00		KICKOUT 18:00~ ゆりっぺ				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		
18:30	Free			Free	Free	YOGA ヨガ		
19:15	サーキット トレーニング 19:15~ tatsuno	体操 FMB 19:15~ 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	初心者 中級者 上級者		
20:30	KICKOUT 20:30~ Kuu			KICKBOXING 20:30~ ono	TRX入門 20:30~ ono	☆平日19時までのレッスンは、お子様連れOK☆		
21:00	Free			Free	Free	※第1 & 3土曜日ともさん先生・第2 & 4 Kuu先生		
21:30	Free			Free	Free	※第1 & 3金曜日19:15~KICKOUT byKuu先生・第2 & 4 ゆりっぺ先生		

6日 yuko
13日 kuu
20日 yuko
27日 kuu

ストレッチYOGA: 19日(土)11:45~

年末年始のお休み 12月28日(月)~2021年1月4日(月)

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!!

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。

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!!

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!!