

2021.1

Y'ZD GYM

【1PACスケジュール】

23日(土)は10:30~11:30
YOGA 担当: Anno

☆	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	祝日営業	
								11 Mon	- -
10:00									
10:30				KICKOUT		体操 FMB	体操 FMB	体操 FMB	
11:00				10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	
11:30				担当:ともさん		担当:tatsuno or ono	担当:tatsuno or ono	担当:tatsuno or ono	
12:00						KICKOUT	KICKOUT	KICKOUT	
12:30						12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	
13:00						担当:ともさん	担当:a2ko/yuko/Kuu	Kuu	
13:30									
14:00									
14:30	体操 FMB			TRX入門					
15:00	14:30~15:30			14:30~15:30					
15:30	担当:tatsuno or ono			担当:ono					
16:00									
16:30									
17:00									
17:30		担当:ゆりっぺ							
18:00		KICKOUT				KICKOUT			
18:30		18:00~19:00				18:00~19:00			
19:15	サーキット トレーニング	体操 FMB		TRX入門	KICKOUT		サーキット		
19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15		19:15~20:15	19:15~20:15		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		
20:15	担当:tatsuno or ono	担当:tatsuno or ono		担当:ono	担当:ゆりっぺ or Kuu		YOGA ヨガ		
20:30	KICKOUT			KICKBOXING	TRX入門		体操 ねじねじ体操		
21:00	20:30~21:30			20:30~21:30	20:30~21:30				
21:30	担当:kuu			担当:ono	担当:ono				
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat			

☆Early Max会員様・Max会員様は、1クレジットポイントでレッスンへの参加出来ます☆

あんのYOGA: 23日(土)10:30~

年始:2021年1月5日(火)

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。

体操 『ねじねじ健康体操』

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!!