

CIRCUIT SCHEDULE

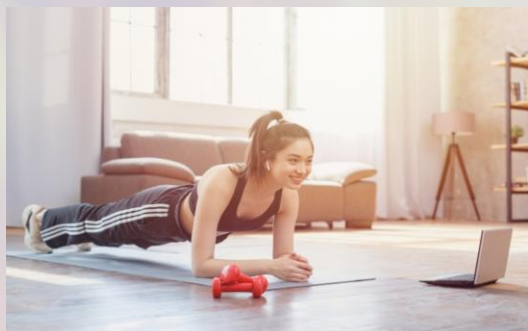
Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
12:00-12:30 MOVE ★	11:30-12:00 MOVE ★	12:00-12:30 BURN ★★	11:30-12:00 MOVE ★	13:00-13:30 MOVE ★		
20:00-20:30 BURN ★★	21:30-22:00 STRENGTH ★★★	21:30-22:00 STRENGTH ★★★	20:00-20:30 BURN ★★	21:45-22:15 STRENGTH ★★★	14:20-14:50 STRENGTH ★★★	16:00-16:30 BURN ★★

各クラス**30分間**のCIRCUIT TRAINING プログラムとなります。
プログラム開始前までに、**CIRCUIT TRAINING エリア**にお集まりください。

ムーヴ **MOVE**

強度：無酸素★/有酸素★

☑健康を維持したい方



誰でも楽しく『サーキットトレーニング』♪

バーン **BURN**

強度：無酸素★★/有酸素★★★

☑ダイエットしたい方

☑代謝を高めたい方



心拍と大筋群にアプローチ！
燃えるカラダに 🔥

ストレングス **STRENGTH**

強度：無酸素★★★/有酸素★★

☑筋力をつけたい方

☑体力向上したい方



短時間で強いカラダづくり 💪

★こちらのプログラムは、どなたでもご参加頂けます★