

CIRCUIT SCHEDULE

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