

2022 1 Jan

# GYM Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
11:00~11:15 Stretch Pole	11:00~11:15 Release Body	11:00~11:15 Stretch Pole	11:00~11:15 Stretch Pole			10:30~10:45 Release Body
12:15~12:30 Body Design <Hip Up>	12:30~12:45 TRX		12:30~12:45 TRX			13:30~13:45 Body Design <Core>
13:45~14:00 Body Design <Core>	13:30~13:45 Body Design <Core>	13:30~13:45 TRX	13:15~13:30 Body Design <Hip Up>	14:00~14:15 TRX		15:10~15:30 ViPR
	14:00~14:20 ViPR		14:00~14:20 ViPR			16:30~16:45 Release Body
<p>~新型コロナウイルス感染予防対策について~</p> <p>① マスクもしくは飛沫防止シールド着用及び使用器具の消毒にご協力をお願いいたします。                  ② 入退場時、手指消毒をお願いいたします。                  ③ お客様同士、<b>十分な距離</b>をお取りください。                  ④ フロアの定員数を<b>10名</b>とさせて頂き、整理券をプログラム開始20分前より<b>ジムプログラムボード前より配布</b>いたします。                  (※整列は25分前となります。間隔をあけてお並びください。)                  ⑤ 祝日営業時は実施致しません。</p>						
19:00~19:15 Body Design <Hip Up>	19:00~19:15 Body Design <Core>	19:30~19:45 Body Design <Hip Up>	19:30~19:45 Body Design <Core>	19:00~19:15 TRX		
21:10~21:25 Release Body	19:30~19:45 TRX	21:00~21:15 Release Body	20:50~21:10 ViPR	19:25~19:45 ViPR		

Body Make
Shape Up
Recovery
Movement

Body Design HIP	お尻まわりを中心にトレーニングし、ヒップアップを目指します！
Body Design Core	お腹周りを中心にトレーニングし、気になるお腹周りを燃焼していきます！
Release Body	凝り固まった筋膜を専用のツールでほぐし、動きやすいカラダを作っていきます！
Stretch Pole	専用のポールに乗り、普段使い続けている筋肉を緩め、カラダのコンディションを整えます！
TRX	専用のサスペンションバンドを使用し、動きのトレーニングで動きやすいカラダを作ります！
ViPR	専用のツールを使用し、動きに負荷をかけ、動きやすいカラダづくりを目指します！