

月	火	水	木	金	土
9:30-10:15 (45)			9:30-10:15 (45)		13, 27日:Bombae 20日:TOMOE
Beauty			ZUMBA 		
10:30-11:00 (30)		10:30-11:15 (45)	10:30-11:00 (30)	10:30-11:00 (30)	10:00-10:45 (45)
しなやか筋肉 筋膜リリースストレッチ	休講日	Balletone 	しなやか筋肉 筋膜リリースストレッチ	Diet	ZUMBA 
11:15-11:45 (30)		11:30-12:00 (30)	11:15-11:45 (30)	11:30-12:00 (30)	
部分痩せ Upper Body	[スタジオ開放日] 9:00-15:00 スタジオをご自由 にお使いください。 ※バスは出ません。	*ストレッチポール*	部分痩せ Upper Body	部分痩せ Lower Body	
		13:00-13:45 (45)	13:00-13:45 (45)	13:00-13:45 (45)	13:00-13:45 (45)
		Burn FAT	Diet		CORE CIRCUIT 45
		14:00-14:30 (30)	14:00-14:30 (30)		14:00-14:30 (30)
		ストレッチポール	*ストレッチポール*		しなやか筋肉 筋膜リリースストレッチ

1. キッズルームは2箇所ございます。カフェエリア(見守りスタッフのお手伝い有)、スタジオ内(見守りスタッフのお手伝い無) ※見守りは平日午前中のみとなります。
2. 見守りスタッフの必要な方は、LINEのご登録をお願い致します。(スタッフにお尋ねください。)
3. シャトルバスは日中クラスのみです。
3. 黄色のクラスのシャトルバスは送りのみです。
4. 土曜日のシャトルバスはテニスと同乗となるため、必ずご予約をお願い致します。(行き帰り)

7月

フィットネスシャトルバス時刻表 ～エンポリアムタワー前発着～

	月		火		水		
	エンポリ発	ノア発	エンポリ発	ノア発	エンポリ発	ノア発	
フジスーパー4	8:30	10:30	休講日 (スタジオ開放DAY)		9:30	11:30	
	10:00	11:15				12:15	
		12:05				12:30	14:00
							14:50
	木		金		土		
	エンポリ発	ノア発	エンポリ発	ノア発	エンポリ発	ノア発	
フジスーパー4	8:30	10:30	9:30	11:30	テニスのシャトルバス時刻表を ご確認ください。 要予約		
	10:00	11:15		12:20			
		12:00					
	12:30	14:00					
		14:50					

2019 JULY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1		





誠に勝手ながら、
6日(土)は、休講です。

FUNCTIONAL
サーキット

ファンクショナルトレーニング専門トレーナーによる5つのプログラム。それぞれのテーマに合わせたメニューを組み
合わせ、最後の15分間は楽しくサーキット!! 【効果:美body・脂肪燃焼・新陳代謝UP・体力向上】

Beauty	45	初級: 運動初心者の方や、軽く体を動かしたい方にオススメ。自重トレーニングや基本動作を中心に一つ一つゆっくりと説明しながら体を動かします。 体験の方におすすめ!
Diet	45	中級: “痩せたい” “引き締めたい” を叶える、より効果的な45分間。簡単な筋トレと有酸素運動を繰り返しながら新陳代謝UPと引き締めbodyへと導きます。ダイエット中の方には特にオススメ。
Burn FAT	45	上級: より短期間に結果を出したい方、男性や最近注目されている美筋肉女子を目指す方にオススメのクラス。エクササイズ終了後の爽快感は最高! 溜まった脂肪を確実に落としていきます。
CORE CIRCUIT 45	45	コアマッスルに特化したサーキットトレーニングクラス。ウェスト引き締めトレーニングを中心とした特別クラス! 全身の脂肪を燃やしながら綺麗なウエストラインを目指します。

サーキットトレーニングとの組み合わせにオススメ!!
有酸素系クラス(45min)&ショートプログラム(30min)

ZUMBA 	45	誰でもお気軽ZUMBAクラス。1時間はちょっとキツイ...という声にお応えした45分間のクラス! リズム感なんて関係ナシ!”楽しむ”心だけお子様ご家族大歓迎!! 水曜:Bonbae / 土曜:TOMOE (ドロップイン300B)
new Balletone  Something for everyBODY!	45	ニューヨークから上陸した有酸素・全身引き締め系エクササイズプログラム。フィットネス・ヨガ・バレエの動きを組み合わせ厳選された音楽の中で45分間汗を流します。ヨガやバレエなどの経験は一切不要! 産後ダイエットに特にオススメ!! (ドロップイン300B、運動靴不要)
部分痩せ	30	主にマットの上で行う下半身・上半身の集中プログラム。30分間のショートプログラムなので時間が無いときやクラスの付け加えとしてもGOOD。ご自宅でもできるエクササイズもご紹介します。自重トレーニング中心クラスなのでエクササイズ初心者の方でも安心してご参加いただけます☆
しなやか筋肉 筋膜リリースストレッチ	30	ポールやボールを使用しトリガーポイントを刺激することで筋膜の癒着こわばりを解消し、しなやかで綺麗な筋肉のラインを作っていきます。リラクゼーションストレッチと組み合わせたレッスンです。【血行促進/むくみ解消/慢性的なコリ解消】
ストレッチポール	30	骨格矯正・姿勢改善・肩こりに効果的なストレッチポール。ヒーリング音楽とともに、インストラクターの指導で正しい動きで効果を引き出します。続けることで効果が持続します。