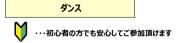
GHANGE YOUR BODY, GHANGE YOUR LIFE STUDIO SCHEDULE 仙台宮城・仙台サンプラザ 2025年12月

	月(N	10N)	火(TUE)	水 (\	VED)	木(ГНU)	金 (FRI)	± (9	SAT)	日(5	SUN)	
	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	仙台宮城	サンプラザ	
7:00	7:00 OPEN	9:00 OPEN	2 4 h OPEN	9:00 OPEN	2 4 h OPEN	9:00 OPEN	2 4 h OPEN	9:00 OPEN	2 4 h OPEN	9:00 OPEN	2 4 h OPEN	9 : 00 O P E N	2 4 h OPEN	9 : 00 O P E N	7:00
	-														
8:00	-														8:00
	-														
9:00	-														9:00
		健美操	ZUMBA	朝ヨガ	GroupCentergy45 9:15-10:00 大戸 千佐乃	健美操									
10:00	. <u>M</u>	9:30-10:15 岡本 真紀子	9:30-10:15 石井 映治郎	9:30-10:15 大友 恵美子	✓	9:30-10:15 岡本 真紀子	×1	ファットバーン							10:00
	ピラティス 10:10-10:55 早坂 由美子	y	ファットバーン 10:30-11:00	ZUMBA	ファイティングシェイプ 10:15-11:00 佐藤 秀樹		SALSATION® 10:15-11:15	エクストリーム 10:00-10:45 石井 映治郎		V				ZUMBA	
11:00	ボディシェイプ	SALSATION® 10:30-11:30 Hana	佐々木 敏子	10:30-11:15 内藤 朋子		太極拳 10:30-11:30 奥田 純子	神山佳奈	ZUMBA 10:55-11:40	今月の週替わりレッスン 5日:カポエイラ 12日:ファイティングシェイプ	リラックスヨガ 10:40-11:40 植木 美奈子	<u> </u>	ZUMBA 10:40-11:40 菊田 敦子		10:30-11:15 内藤 朋子	11:00
12:00	11:05-11:50 早坂 由美子	<u> </u>	オリジナルエアロ 11:15-12:00 佐々木 敏子	女性向け ラウナフラ 11:30-12:15	3ガ 11:15-12:00 小野寺 ゆきの	y	ZUMBA 11:30-12:15	石井 映治郎	19日:カポエイラ 26日:ファイティングシェイプ	4	3ガ 11:15-12:00 松森 由美	D	ピラティス 11:30-12:15	STRONGNATION	12:00
	ファットバーン エクストリーム 12:00-12:40 石井 映治郎	バレトン 11:50-12:35 峰村 成子	GGX 12:15-12:45	伊藤 真理子	GGX 12:15-12:45	*STRONGNATION 11:45-12:30 内藤 朋子	佐藤 秀樹	コアバランス 12:00-13:00	過替わり 11:45-12:30 高橋 努	ビギナーズ オルオルフラ 12:00-12:45	V	パワーヨガ 11 : 50-12 : 50 Waka	早坂 由美子	11:30-12:30 内藤 朋子	
13:00	M		スタッフ	ビギナーエアロ	スタッフ 	ピラティス	ファットバーン 12:30-13:15 佐々木 敏子	宮里 博子	健美操	丸山 美栄	ビギナーエアロ 12:30-13:15 上野 直美		GGX 12:30-13:15 スタッフ	Ŏ	13:00
	ZUMBA - 12:50-13:35 石井 映治郎	ョガ 13:00-14:00 新田 美穂	週替わりバレトン 13:00-13:45 早坂 まなみ	12:45-13:30 芳田 衣里香	バレトン 13:00-13:45 大戸 千佐乃	12:45-13:30 大友 恵美子		(奇数週) リラックス∃ガ 13:15-14:15	12:45-13:30 岡本 真紀子	・ ビギナーエアロ 13:15-14:00		ビギナーエアロ 13:00-13:45 引地 博美	週替わり	筋カトレーニング 12:55-13:45 峰村 成子	
14:00	週替わり		y	骨盤体操 13:45-14:35	Maria de la	骨格ストレッチ 13:40-14:30 大友 恵美子	ZUMBA GOLD 13:40-14:25 引地 博美	早坂 まなみ (偶数週)	ファットバーン 13:45-14:30	佐藤 秀樹	ファットバーン 13:30-14:15 佐藤 かおり	<u> </u>	13:30-14:15 ※内容、担当は代行 情報をご確認 ください。	¥	14:00
	14:00-14:45 大戸千佐乃 ※内容は代行情報を ご確認ください。	ファイティングシェイプ 14:15-15:05	SALSATION® 14:00-15:00 Hana	佐藤 麗子	週替わり 14:00-14:45 内藤 朋子	八及 心失]	0.4	Ŏ.	上野 直美	・ レギュラーステップ 14:15-15:00 大戸 千佐乃	ZUMBA	ZUMBA , 14:05-14:50 佐藤 秀樹	>	バレトン 14:00-14:45 峰村 成子	
15:00	- 3ガ	高橋努	今月の週替わりレッスン	∃ #	今月の週替わりレッスン 3日:ZUMBA 10日:STRONG 17日:ZUMBA	ビギナーエアロ 14:55-15:40	ョガ 14:45-15:30 佐藤 希見恵	社交ダンス 14:30-15:30 TOM	GroupPower60 14:45-15:45	M	14:30-15:15 佐藤 かおり	V	SALSATION® 14:30-15:30 SATOMI	M (15:00
16:00	15:00-15:45 佐藤 希見恵	15:10-15:40 高橋 努	2日:バレトン 9日:バレトン 16日:バレトン 23日:バレトン・スタ ンディングフロー		24日:STRONG	上野 直美			佐藤 由稀乃	ョガ ・ 15:15-16:15 星 由紀	G G X 15:30-16:30	3ガ ・15:00-16:00 松森 由美		ダイエットヨガ 15:00-16:00 mika	16:00
16:00	-			•				有料スクールエイベックス		1 110	スタッフ	GGX		有料スクール	16:00
17:00			有料スクール	•	有料スクール			入門 16:00-17:00 ② avex dance master		有料スクール	オリジナルエアロ 16:40-17:40	・ 16 : 15-16 : 45 スタッフ		キッズ体育教室	17:00
	AROWHOU		エイベックス 17:00-18:00		エイベックス 17:00-18:00			エイベックス 初級		エイベックス 初級 17:00-18:00	佐々木 敏子			16:30-17:30	
18:00	今月の週替わりレッスン 1日:バレトン 8日:バレトン 22日:バレトン		G avec dance mane	•	G aven us ne mas s			17:10-18:10	ZUMBA 18:00-18:45	3 3 3 4 3 5 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1					18:00
	29日:バレトン・スタン ディングフロー	V	V		V)			佐藤 秀樹	Market					
19:00	- * 週替わりバレトン 18:30-19:15 - 早坂 まなみ	骨盤体操 18:30-19:15 佐藤 麗子	ビギナーエアロ 18:30-19:15 佐藤 かおり	レギュラーエアロ 18:45-19:30 大友 恵美子	GGX 18 : 30-19 : 15 スタッフ	骨盤体操 18:30-19:15 大岡 弘美	GGX 19:00-19:30	ビギナーエアロ 18:50-19:35		DANCE POP 18:30-19:15 YOKO					19:00
	週替わり	ZUMBA	ZUMBA 19: 25-20: 10	M SEL	. ₩	V	スタッフ	芳田 美由紀							
20:00	19:30-20:15 小野寺 ゆきの	19:30-20:15 Hana	石井 映治郎	コアコンディショニング 19:40-20:25 Waka	19 : 30-20 : 15 mika	SALSATION® 19:30-20:30 SATOMI	有料スクール	19:45-20:15 芳田 美由紀		STRONGNATION 19:30-20:30 内藤 朋子					20:00
21:00	GroupPower60	STRONGNATION	3ガ 20:15-21:00 石井 映治郎			y	チアダンス 20:00-21:30 佐々木 敏子	ゆったりフローヨガ 20:30-21:15					20:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00
	- 20:30-21:30 佐藤 由稀乃	20:30-21:30 内藤 朋子				GroupPower45 20:45-21:30 佐藤 由稀乃		守口 恵美		ZUMBA 20:45-21:30 内藤 朋子					
22:00	今月の週替わりレッスン 1日:K-POP													ジム仙台宮城 6-8868	22:00
	8日:HIPHOP 22日:K-POP 29日:HIPHOP													仙台サンプラザ 1-3939	
23:00		•													23:00
	24h	23:00	24h	23:00	24h	23:00	24h	23:00	24h	23:00	24h	23:00			
	OPEN	CLOSE	OPEN	CLOSE	OPEN	CLOSE	OPEN	CLOSE	OPEN	CLOSE	OPEN	CLOSE			

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jpスケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

アクティブ ・・・・レッスン・担当者等変更のあるクラス



コンディショニング・調整ヨガ

有料スクール

EXERCISE		GOLD'S	GYM	仙台エリア スタジオプログラム紹介
クラス名	時間アクティ	強度	難度	内容 はなわった いたによろう
スタートエアロ	30-45	1 7	₹^>	基礎体力の向上、脂肪燃焼をしたい方にオススメ エアロビクスを初めて行う方のためのクラスです。
ビギナーエアロ	45	<u>ሉ</u>	소 소	『歩く』動作=ローインパクトを中心としたクラスです。エアロビクスが初めての方にも安心してご参加頂けます。。
ファットバーン	45-60	**	± ±	脂肪燃焼効率の高いエクササイズをメインとしたクラスです。ローインパクトで構成されています。
ハイ&ロー	60	☆☆☆	☆ ☆ ☆	ローインパクトとハイインパクトの様々な動きを行い、しっかりと身体を動かすクラスです。
レギュラーエアロ	45-60	***	***	ビギナー系のエアロビクスに慣れてきた方を対象としたワンランクアップしたクラスです。
オリジナルエアロ	45-60	インストラクターにより強度が異		各インストラクターが個性を生かしたプログラムを行います。
スタートステップ	20-30	☆	☆	ステップエクササイズを始めて行う方のためのクラスです。
ビギナーステップ	60	☆~☆☆	☆ ~ ☆☆	ステップ台を使用し、基礎的な昇降運動や様々なフットパターンを習得していくステップ系クラスです。
レギュラーステップ	60	☆☆☆☆	ጵ ጵ 	ステップ台に慣れてきた方を対象にレベルアップして色々な動作を組み合わせたクラスです。
ZUMBA	45-60	☆☆☆	☆ ☆	
ZUMBA GOLD	50	☆☆	☆	
ZUMBA TONING	45	\$\$~\$\$	ታ ታ	
SALSATION®	45-60	☆☆	ታ ታ	ー 色々なジャンルの音楽、リズム、ステップがMIXされた新感覚ダンスフィットネスプログラムです。音楽を楽しみながら踊る事ができるレッスンです。
ファイティングシェイプ	60	☆☆☆	* * *	ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー
ボクサシェイプ	45	\$\$~\$\$	ታ ታ	キックやパンチなどの動作を取り入れた脂肪燃焼・ストレス発散エクササイズです。
	60	☆☆	☆	
	ダン	Z		基本ステップを学ぶ事で美しい姿勢が身につき、シェイプアップにも効果的
ベリーダンス	40-50	ជជជ	\$ \$	中東・アラビア諸国で発展したダンス!楽しくお腹周りやヒップのシェイプアップも期待できます。
ラテンミックス	45-60	☆ ☆ ☆	☆☆	サルサやサンバ等のラテンのリズムに合わせて楽しく身体を動かすエアロビクスです。
HIPHOP	45-60	ជ ជ	ជ ជ ជ ជ	流行のHIPHOPに合わせて踊って行きましょう。初心者から楽しめるストリートダンス、リズム取り、ストレッチから指導して行きます。
DANCE POP	45	ご自身で調節できます	☆	HIPHOPやPOP musicなどに合わせて踊るクラスです。アーティストの振り付けのコピーも織り交ぜながら行います。体の動かし方やリズムの取り方など基本的な動作から行います。
ラウナフラ	60	☆~☆☆☆	☆~☆☆☆	
オルオルフラ	60	☆ ~ ☆☆☆	☆~☆☆☆	ハワイアンフラミュージックに合わせて楽しく踊ります。年齢・性別を問わず今までアプローチしにくかった部位のカラダの変化が体験できます。
社交ダンス	60	☆~☆☆	☆~☆☆	足の指・足首・膝の自然な動きで体全体と脳を活性化させていきます。インストラクタ―とのコミュニケーションも楽しく気分をリラックスしたい方にはお勧めのクラスです。
		All EDALET	•	
	コンディショニン	ツ・調整米		身体のバランス調整、姿勢の改善やスタイルの維持をしたい方へオススメ
Group Power	30-60	グ・調整兼	☆	身体のハランス調整、姿勢の改善やスタイルの維持をしたい方へオススメ バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください!
Group Power STRONG NATION	30-60	I	ά ά ά	
	30-60	☆☆☆	☆ ☆☆ ☆☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください!
STRONG NATION	30-60 55-60	· · · · · · · · · · · · · ·	☆ ☆☆ ☆☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム	30-60 55-60 45	**************************************	☆ ☆☆ ☆☆ ☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットパーン(脂肪燃焼!)に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操	30-60 55-60 45 45	☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます	立 立立 立立 立 立	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットバーン(脂肪燃焼!)に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操	30-60 55-60 45 45 30-60	☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます	☆ ☆☆ ☆☆ ☆ ☆ ☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットパーン(脂肪燃焼!)に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン	30-60 55-60 45 45 30-60 60	☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます	☆ ☆☆ ☆☆ ☆ ☆ ☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットバーン(脂肪燃焼!)に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善	30-60 55-60 45 45 30-60 60	☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます	☆ ☆☆ ☆☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットバーン(脂肪燃焼!)に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。 コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ	30-60 55-60 45 45 30-60 60 60 45	 ☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ☆ ☆ ☆ 	ά ά ά ά ά	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットバーン(脂肪燃焼!)に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。 コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 バレエとピラティス・有酸素運動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ	30-60 55-60 45 45 30-60 60 60 45 45	 ☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 	ά ά ά ά ά	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットバーン (脂肪燃焼!) に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。 コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 パレエとピラティス・有酸素運動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。 スポーツ医学で注目されている体の奥の部分、【コア】のインナーマッスルを動かす体操を行います。骨盤や肩甲骨周りの血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が期待できます。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ コアシェイプ コアコンディショニング	30-60 55-60 45 45 30-60 60 60 45 45	 ☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ ☆	ά ά ά ά ά	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットバーン(脂肪燃焼!)に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。 コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 パレエとピラティス・有酸素運動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。 スポーツ医学で注目されている体の奥の部分、【コア】のインナーマッスルを動かす体操を行います。骨盤や肩甲骨周りの血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が期待できます。 ストレッチボールを使い、アライメントを整えてからインナー・ユニットを引き締める動きを行います。腰痛・肩こりの予防改善、姿勢が良くなる効果が期待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ コアシェイプ コアコンディショニング コアバランス	30-60 55-60 45 45 30-60 60 60 45 45 60 60	 ☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ☆ ☆<!--</td--><td>ά ά ά ά ά</td><td>バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットバーン (脂肪燃焼!) に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。 コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 パレエとビラティス・有酸素運動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。 スポーツ医学で注目されている体の奥の部分、「コア】のインナーマッスルを動かす体操を行います。骨盤や肩甲骨周りの血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が期待できます。 ストレッチボールを使い、アライメントを整えてからインナー・ユニットを引き締める動きを行います。腰痛・肩こりの予防改善、姿勢が良くなる効果が期待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。 体の軸を作り、しなやかなボディバランスを整えるエクササイズとストレッチボールを使ってのリラグゼーションストレッチのクラスです。</td>	ά ά ά ά ά	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットバーン (脂肪燃焼!) に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。 コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 パレエとビラティス・有酸素運動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。 スポーツ医学で注目されている体の奥の部分、「コア】のインナーマッスルを動かす体操を行います。骨盤や肩甲骨周りの血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が期待できます。 ストレッチボールを使い、アライメントを整えてからインナー・ユニットを引き締める動きを行います。腰痛・肩こりの予防改善、姿勢が良くなる効果が期待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。 体の軸を作り、しなやかなボディバランスを整えるエクササイズとストレッチボールを使ってのリラグゼーションストレッチのクラスです。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ コアシェイプ コアコンディショニング コアバランス 骨盤体操	30-60 55-60 45 45 30-60 60 45 45 60 60 45-60	 ☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ ○ ○	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加バさい! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットバーン(脂肪燃焼!)に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 測息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。 コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 パレエとビラティス・有酸素運動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。 スポーツ医学で注目されている体の奥の部分、「コア]のインナーマッスルを動かす体操を行います。骨盤や肩甲骨周りの血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が期待できます。 ストレッチボールを使い、アライメントを整えてからインナー・ユニットを引き締める動きを行います。腰痛・肩こりの予防改善、姿勢が良くなる効果が期待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。 体の軸を作り、しなやかなボディバランスを整えるエクササイズとストレッチボールを使ってのリラケゼーションストレッチのクラスです。 体の金みを少しずつ改善し、テレビや本などでお馴染みの体操や、直接、骨を動かしていき、体に思いがけない効果を出していくクラスです。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ コアシェイプ コアコンディショニング コアバランス 骨盤体操 GGX	30-60 55-60 45 45 30-60 60 45 45 60 60 45 60 15-30	 ☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ご自身で調節できます ご自身で調節できます 	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ださい! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 で名の通りファットバーン (脂肪燃焼!) に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングブログラムです。 調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。 コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 パレエとビラティス・有酸素運動の要素を取り入れた。ボディラインを整えるエクササイズを行います。 スポーツ医学で注目されている体の奥の部分、「コア]のインナーマッスルを動かす体操を行います。骨盤や肩甲骨周りの血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が期待できます。 ストレッチボールを使い、アライメントを整えてからインナー・ユニットを引き締める動きを行います。腰痛・肩こりの予防改善、姿勢が良くなる効果が期待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。 体の軸を作り、しなやかなボディバランスを整えるエクササイズとストレッチボールを使ってのリラクゼーションストレッチのクラスです。 歯単な釣トレを行うクラスです。時間帯や担当トレーナーごとにテーマが異なります。簡単なのでどなたでも参加可能です。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ コアシェイプ コアコンディショニング コアバランス 骨盤体操 GGX 筋コン&ストレッチ	30-60 55-60 45 45 30-60 60 60 45 45 60 60 45-60 15-30 45	 ☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加がたさい! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットバーン(脂肪燃焼!)に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。 コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 パレエとビラティス・有酸素運動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。 イルエとビラティス・有酸素運動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。 分成してとビラティス・有酸素運動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。 日本では、アライメントを発えるエクササイズを行います。 日本では、アライメントを整えてからインナー・ユニットを引き締める動きを行います。 日本では、アライメントを整えてからインナー・ユニットを引き締める動きを行います。 原痛・肩こりの予防改善、姿勢が良くなる効果が期待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。 体の能を作り、しなやかなボディバランスを整えるエクササイズとストレッチボールを使ってのリラクゼーションストレッチのクラスです。 体の歪みを少しずつ改善し、テレビや本などでお馴染みの体操や、直接、骨を動かしていき、体に思いがけない効果を出していくクラスです。 簡単な筋トレを行うクラスです。時間帯や担当トレーナーごとにテーマが異なります。簡単なのでどなたでも参加可能です。 バーベルドチューブ、自体重を使って筋カトレーニングとストレッチを行うクラスです。引き締まった美しい身体作りを目指している方にもお勧めです。初めての方でもご参加頂けます。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ コアシェイプ コアコンディショニング コアバランス 骨盤体操 GGX 筋コン&ストレッチ 太極拳	30-60 55-60 45 45 30-60 60 60 45 45 60 45-60 15-30 45 60	 ☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	パーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加化ださい! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットバーン(脂肪燃焼!)に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体障です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 励力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。 コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 パレエとビラティス・有酸素連動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。 スポーツ医学で注目されている体の奥の部分、【コアリのインナーマッスルを動かす体操を行います。骨盤や肩甲骨周りの血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が明待できます。 ストレッチボールを使い、アライメントを整えてからインナー・ユニットを引き締める動きを行います。帰宿・肩こりの予防改善、姿勢が良くなる効果が明待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。 体の軸を作り、しなやかなボディバランスを整えるエクササイズとトレッチボールを使ってのリラゲーションストレッチのクラスです。 「歯単な筋トレを行うカラスです。時間帯や担当トレーナーごとにテーマが異なります。簡単なのでどなたでも参加可能です。 パーベルやチューブ、自体車を使って筋カトレーニングとストレッチを行うウラスです。引き締まのままし、実し、身体作りを目指している方にも勧めです。初めての方でもご参加頂けます。 緩やかで流れるようにゆったりとした動きを行う事により、体内パランスを理想的な状態に保つ事かできるクラスです。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ コアシェイプ コアコンディショニング コアバランス 骨盤体操 GGX 筋コン&ストレッチ 太極拳 ストレッチボール	30-60 55-60 45 45 30-60 60 60 45 45 60 60 45-60 15-30 45	 ☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットバーン(脂肪燃焼!)に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングブログラムです。 調息、調心、調身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。 コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 パレエとピラティス・有酸素運動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエアササイズを行います。 スポーツ医学で注目されている体の奥の部分、「コア リのインナーマッスルを動かす体操を行います。 骨骼や肩甲骨周の血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が期待できます。 スポーツ医学で注目されている体の奥の部分、「コア リのインナー・ユニットを引き締める動きを行います。腰痛・肩こりの予防改善、姿勢が良くなる効果が開待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。 体の軸を作り、しなやかなボディバランスを整えるエクササイズと入レッチボールを使ってのリラゲーションストレッチのプラスです。 体の歪みを少しずつ改善し、テレビや本などでお馴染みの体操や、直接、骨を動かしていき、体に思いが力ない効果を出していくクラスです。 間単な筋トレを行うクラスです。時間帯や担当トレーナーごとにテーマが異なります。簡単なのでどなたでも参加可能です。 パーベルやチューブ、自体重を使って筋カトレーニングとストレッチを行うクラスです。引き締まった美しい身体作りを目指している方にもお勧めです。初めての方でもご参加頂けます。 緩やかで流れるようにゆったりとした動きを行う事により、体内パランスを揮消しながらご一緒に身体を伸ばして行きましょう。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ コアシェイプ コアコンディショニング コアバランス 骨盤体操 GGX 筋コン&ストレッチ 太極拳 ストレッチボール ストレッチ&筋膜リリース	30-60 55-60 45 45 30-60 60 60 45 45 60 45-60 15-30 45 60 15-30 30	 ☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ 	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	パーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加ください! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットバーン (脂肪燃焼 f) に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 測息、測身をモットーとした東洋医学を取り入れた健康体展です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。陌車で関節に優しく衝撃の少ないエクササイズです。 コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 パレエピラティス・有酸素連動の要素を取り入れた。ボディラインを整えるエクササイズを行います。 スポーツ医学で注目されている体の奥の部分、「コア]のインナーマッスルを動かす体接を行います。 骨盤や肩甲骨周りの血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が期待できます。 ストレッチボールを使い、アライメントを整えてからインナー・ユニットを引き締める動きを行います。 腰痛・肩こりの予防改善、姿勢が良くなる効果が期待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。 体の歪みを少しずつ改善し、デレビや本などでお馴染みの体操や、直接、骨を動かしていき、体に思い折けない効果を出していくクラスです。 簡単な筋トレを行うクラスです。時間無や担当トレーナーごとにテーマが異なります。 簡単なのでどなたでも参加可能です。 パーベルやチューブ、自体重を使って防カトレーニンがよストレッチを行うウスです。 同単なのでどなたでも参加可能です。 パーベルやチューブ、自体重を使って防カトレーニンがよストレッチを行うウスです。 同学なのでどなたでも参加可能です。 パーベルやチューブ 自体重を使って防カトレーニンがよストレッチを行うウスです。 同学なのでどなたでも参加可能です。 メトレッチボールを使ってのカトレとに動きを行う事により、体内バランスを理想的な状態に保つ事ができるクラスです。 金身を調整しながら身体を伸ばして行きます。 姿勢を良くし、心身のストレスを解測しながらご一緒に身体を伸ばして行きましまう。 場員を使わずに筋肉のよどれやはと整えるクラスです。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ コアシェイプ コアコンディショニング コアバランス 骨盤体操 GGX 筋コン&ストレッチ 太極拳 ストレッチボール ストレッチ&筋膜リリース ボディポテンシャル	30-60 55-60 45 45 30-60 60 60 45 45 60 60 45-60 15-30 45 60 60 60	 ☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ ○ <	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのてお気軽にご参加化さい! 自分の体重を利用したインターバルトレーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファットバーン(脂肪燃焼!)(効果絶大の大変パワカルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 調息、調り会モットーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に低い(衝撃の少ないエクササイズです。 ユーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 バレエとピラティス・有酸素運動の要素を取り入れた。ボディラインを整えるエクササイズを行います。 スポーツ医学で注目されている体の奥の部分、(コア)のインナーマッスルを動かす体操を行います。骨盤や肩甲骨周りの血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が期待できます。 ストレッチボールを使い、アライメントを整えてからインナー・ユニットを引き締める動きを行います。腰痛・肩こりの予防改善、姿勢が良くなる効果が期待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。 体の強みを作り、しないりなボディバランスを整えるエクササイズとストレッチボールを使ってのリラグセーションストレッチのウラスです。 保の歪みを少しずり改画し、テレビや本などでお馴染みの体操や、直接(骨を動していき、体に思いがけない効果を出していくクラスです。 簡単な筋トレを行うクラスです。時間帯や担当トレーナーごとにテーマが異なります。簡単なのことなたでも参加可能です。 バーベルやチューブ、自体重を使って筋カトレーニングとストレッチを行うクラスです。引き締まった美しい身体作りを目指している方にも勧動です。初めての方でもご参加頂けます。 経りかで流れるよびやシたりとした動きを行う事により、体内が「ランスを埋退的な体照に保い事体できもクラスです。 全身を測整しながら身体を伸ばして行きます。 姿勢を良くし、心身のストレスを解消しながらご一緒に身体を伸ばして行きましょう。 報具を使わずに筋肉のよじれや起うる多素が高みの解消・緩和・予防に繋がります。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ コアシェイプ コアコンディショニング コアバランス 骨盤体操 GGX 筋コン&ストレッチ 太極拳 ストレッチボール ストレッチ&筋膜リリース ボディポテンシャル	30-60 55-60 45 45 30-60 60 60 45 45 60 45-60 15-30 45 60 15-30 30 60 60	 ☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ ○ <	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加できい! 自分の体重を利用したインターバルトーニングです。強度は3段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の過ウファットバーン、脂肪燃焼!)に効果絶失の大変パワルは、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 調点、調心、調身をモシトーとした東洋医学を取り入れた健康体験です。 一幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 がカ・ま数性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に優し信誉の少ないエクササイズです。 コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 パース上ビラティス・有酸素運動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。 パース上ビラティス・有酸素運動の要素を取り入れた。ボディラインを整えるエクササイズを行います。健康・肩このの予防改善、姿勢が良くなら効果が明待できます。 ストーツ医学で注目されている体の風の部分、「ユアリのインナー・ユニットを引き締める動きを行います。健康・肩このの予防改善、姿勢が良くなる効果が明待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。 体の動を作り、ムシヤントを考えてからインナ・ユニットを引き締める動きを行います。と健・房田のの一部が良くなら効果が明待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。 体の動を作り、ムシヤントを考えてからインナ・ユニットを引き締める動きを行います。とは、自然・アルチのウラスです。 のかを作り、ムシヤンなが自然・アレビや本などでお馴染みの体質や、自接、角で動力いていど、体に思いがけない効果を出していくクラスです。 関単な筋トレを行うクラスです。時間帯や担当トレーナーことにテーマが異なります。間単なのでどなたでも参加可能です。 バーベルドチェーブ、自体重を使って助力トレーニングとストレッチを行うのスです。引き締またく美しい身体作りを目指している方にもお勧めです。初めての方でもご参加頂けます。 経やかで流れるようにかったりとした動きを行う事により、体内パランスを解消しながらご一緒に身体を伸出して行きましょう。 器員を使りずご助的のよしているようを参加します。動きの改善が高みの解消・緩和・予防に繋がります。 低気荷の筋力トレーニングとストレッチを行い、姿勢や身体人機能を改善するクラスです。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ コアシェイプ コアンディショニング コアバランス 骨盤体操 GGX 筋コン&ストレッチ 太極拳 ストレッチポール ストレッチ&筋膜リリース ボディポテンシャル バランスコーディネーション	30-60 55-60 45 45 30-60 60 60 45 45 60 60 45-60 15-30 45 60 15-30 30 60 60 3 3 4 5	 ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ ☆ ☆へ☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆☆ ご自身で調節できます ☆☆ ご自身で調節できます ☆☆ ☆☆ ご自身で調節できます ☆☆ ☆ ☆ ☆ ご自身で調節できます ☆ ☆ ☆ ご自身で調節できます ☆ ☆ ご自身で調節できます ☆ ☆ ご自身で調節できます ☆ 	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	パーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も温度を調節できますのであ気軽にご参加でさい! 自分の体置を利用したインターバルトレーニングです。強度は33酸能に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファッドパーン (脂肪燃焼!) に効果絶大の大変パワフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高速度トレーニングプログラムです。 遠底、調り、調身をモサーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 類点、調り、調身をモサーとした東洋医学を取り入れた健康体操です。 第67(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 節カ・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に個しく衝撃の少ないエクササイズです。 コーティネーシュと取り入れた身体の機能を改進するエクササイズを行います。 パルエピラティス・有酸素運動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。 スパーツ医学で注目されている体の奥の部分、「コア)のインナーマッスルを動かす体操を行います。特徴や肩甲骨間りの血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が期待できます。 ストレッチボールを使い、アライントと整名でからインナー・ユニットを引き締める動きを行います。特徴や肩甲骨間りの血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が期待できます。 ストレッチボールを使い、アライントと整名であってナー・ユニットを引き締める動きを行います。機構・肩こりの予防改善、姿勢が良くなる効果が明待できるレッスンです。初めての方でもご参加良けます。 体の造をやり、しなやかなボディバランスを整えるエクササイズとストレッチボールを使ってのリラグビーションストレッチのフスです。 健康な筋トレードプウスでき場間率や担当トレーナーごとにテーマが異なります。簡単な筋トレを行うクラスです。時間帯や担当トレーナーごとにテーマが異なります。簡単な筋トレを行うクラスです。の特権を参加すにできないのよりにやなれている方でもご参加官です。 「ボーバーバトンディー・対している方でもであったりとした動きを行う事により、体内パランスを埋埋的な状態に保つ事ができるクラスです。 保険を割組、なが分を体をやすの動かします。動きの改善が解かの解消・緩和・予防に繋がきま。 低負荷の筋カドレーニングとストレッチを行い、姿勢や身体機能を改善するクラスです。 「他負荷の筋カドレーニングとストレッチを行い、姿勢や身体機能を改善するクラスです。 「最近の筋がカトレーニングとストレッチを行い、姿勢と身体機能を改善するクラスです。 「他負荷の筋カドレーニングとストレッチを行い、姿勢と身体機能を改善するクラスです。 「最近の筋がありたいとないを発化を表すの状態と使用して行きましょう。 「最近の筋がよりたいとないを発します。」 「現場を表するないました。 「最中ないました。」 「現場を表するないました。」 「日本ないました。」 「日本ないましため、日本ないました。」 「日本ないました。」 「日本ないました。」 「日本ないました。」 「日本ないました。」 「日本ないました。」 「日本ないました。」 「日本ないました。」 「日本ないましため、日本ないまりまため、日本ないましため、日本ないましため、日本ないましため、日本ないましため、日本ないまりませんないませんできないまりませんないま
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ コアシェイプ コアコンディショニング コアバランス 骨盤体操 GGX 筋コン&ストレッチ 太極拳 ストレッチボール ストレッチ&筋膜リリース ボディボテンシャル バランスコーディネーション Group Centergy	30-60 55-60 45 45 30-60 60 60 45 45 60 45-60 15-30 45 60 15-30 30 60 60 45	 ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ ○ ○	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加がださい! 日分の体重を利用したインターバルトレーニングです。残废は320%に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の連りファンドバーン (脂肪燃焼!) に効果絶大の大変パワカルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 調点、調か、調身をモケトーとした事実医学を取り入れた鮭麻体板です。 特部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。簡単で関節に個しく衝撃の少ないエクササイズです。 ユーティネーションと取り入れた身体の機能を改善する1クササイズを行います。 バルユビンディズー有総余進動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。 バルエとビライス・有総余進動の要素を取り入れた、ボディラインを整えるエクササイズを行います。 ストリッチボールを使い、アライントを整えてがらイナ・・ユニットを引き得かる動きを行います。骨部や肩甲骨周りの血流が良くなり、脂肪燃焼効果や身体機能の向上が明待できます。 ストリッチボールを使い、アライントを整えるエクササイズと入トレッチボールを使ってのリラゲーションストルッチのクラスです。 体の確か作り、しなやかなボディバランスを整えるエクササイズと入トレッチボールを使ってのリラゲーションストルッチのクラスです。 体の確かを作り、しなやかなボディバランスを整えるエクササイズと入トレッチボールを使ってのリラゲーションストル・サラのクラスです。 他が生場がしを行うクラスです。時間帯や担当レーナーごとにテーマが異なります。他単なのでとなたでも参加のまでまった。 地域な終いしを行うクラスです。時間帯や担当レーナーごとにテーマが異なります。他単なのでとなたでも参加のまでまった。 は他な筋がしを行うクラスです。時間帯や担当トレーナージとストレッチを行うクラスです。 の単な筋がしを行うクランとでき、時間帯や担当トレーナージとストレッチを行うクラスです。 はないかに強化なようにからかとりといた動を行う事により、体内パランスを推進的な比較に保い事かできるグラスです。 全身を調整しなが自身体を伸出して行きます。 姿勢を良くし、心身のストレスを解消しながらご一緒に身体を伸ばして行きましょう。 環具を使わずに筋肉のよびにやしたがもをかっての動力とする。 環ルリラックスをして身体を本来の状態へ整えることを目的としたプログラム コガとピラティスの動きを取り入れ、明るく軽快な音楽に合わせで行うプログラムです。柔軟性の向上におもろん、体力、集中力の向上、ストレス板和が即待できます。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ コアシェイプ コアコンディショニング コアバランス 骨盤体操 GGX 筋コン & ストレッチ 太極拳 ストレッチボール ストレッチ& 筋膜リリース ボディポテンシャル バランスコーディネーション Group Centergy ヨガ	30-60 55-60 45 45 30-60 60 60 45 45 60 45-60 15-30 45 60 15-30 30 60 60 3 50 60 45 60 60 45 60 45 60 60 45 60 45 60 45 60 60 45 60 45 60 45 60 60 45 60 45 60 60 45 60 60 45 60 60 45 60 60 45 60 60 45 60 60 45 60 60 45 60 60 45 60 60 45 60 60 45 60 60 60 45 60 60 45 60 60 60 45 60 60 45 60 60 60 45 60 60 45 60 60 45 60 60 60 45 60 60 45 60 60 60 45 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60	 ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ ☆ ☆へ☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆☆ ご自身で調節できます ☆☆ ご自身で調節できます ☆ ☆ ご自身で調節できます ☆ ☆ ご自身で調節できます ☆ ご自身で調節できます ☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます 	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めてご参加の方も強廉を認めてきますのでお気軽にご参加化さい。 日分の権害を利用したインターバルトレーニングです。彼度は33段階に測断することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の適のファットバーン(脂肪燃焼 1)に効果能大の大変パワカルな、持っている力をするて出し切る条面生まれの高強度トレーニングプログラムです。 関語、調心、調食をセット・セルを学性医学を取り入れた健康体験です。 対部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 助力・柔軟性・心と体の融合を得ることが出来ます。歴単で関節に個に衝撃の少ないエクササイズです。 コーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 スポーツニンと取り入れた身体の機能を改善するエクササイズを行います。 スポーツ医学で注目されている体の場の部分、「コアリのインーマンスルを動かす体験を行います。接着「同200平筋改善、姿勢が良くなる効果が開待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂がます。 はの場体や抑、レジャウなボディバランスを整えるエクササイズとストレッチボールを使ってのチが改生、姿勢が良くなる効果が開待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂がます。 体の指水を抑しずの次強し、デリビや本などでお明染みの体操や、直接、骨を動かしていき、休に思いがわない効果を出していくクラスです。 同様な筋トレを行うクラスです。明暗時・空間・ドレーナー・ごと・デーンで展生の表が表が、大いましている方にもも勧めです。初めての方でもご参加頂がます。 環や砂で流れるようにゆったりといと動きを行う知より、体やパンシスを理想的な状態に使っ事ができるクラスです。 全身を創造しながら身体を伸ばして行きます。 姿勢を良く、心の身のストレスを解消しながらご一緒に身体を伸ぶして行きましよう。 発見を使わずに筋肉のよどれや起来るクラスです。 環や砂で流れるようにから内が上でを整えるクラスです。 環や砂で流れるようにから内が上でを整えるクラスです。 環や砂で流れるようにから内が上でを整えるクラスです。 環や砂で流れるようにから内が上できます。 姿勢を良く、心の身のストレスを解消しながらご一緒に身体を伸ぶして行きましよう。 発見を使わずに筋肉のよどれや見が上できます。 姿勢を良く、心の身の大い人を解消しながらご一緒に身体を本来の状態へ能えることを自的としたプログラム コガとピラティスの動きを取り入れ、明らく野体の音楽に合わせて行うプログラムです。素軟性の向上にもちらん、体力、集中力の向上、ストレス原相が期待できます。 呼吸法と全身を調整するボーズを行いい、心身のストレスを解消する健康法、年前に関係などとなてもご参加層はます。
STRONG NATION ファットバーンエクストリーム 健美操 ピラティス バレトン 機能改善 ボディシェイプ コアシェイプ コアンディショニング コアバランス 骨盤体操 GGX 筋コン&ストレッチ 太極拳 ストレッチボール ストレッチ & 筋膜リリース ボディボテンシャル バランスコーディネーション Group Centergy ヨガ リラックスヨガ	30-60 55-60 45 45 30-60 60 60 45 45 45 60 15-30 45 60 15-30 30 60 60 ヨガ・リラクt	 ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆ ☆ ☆へ☆☆☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ご自身で調節できます ご自身で調節できます ☆☆ ご自身で調節できます ☆☆ ご自身で調節できます ☆ ☆ ご自身で調節できます ☆ ご自身で調節できます ☆ ご自身で調節できます ご自身で調節できます ご自身で調節できます ご自身で調節できます 	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	バーベルを使用し、音に合わせて行う全身のトレーニングです。初めたご参加の方も強度を調節できますのでお気軽にご参加で記い! 自分の権重を利用したインターバルトレーニングです。娘庭は段階に調節することが出来ます。結果を求めたい方にお勧めのクラスです。 その名の通りファッドルーン (施加燃焼 1) に効率能大の大変パウフルな、持っている力をすべて出し切る英国生まれの高強度トレーニングプログラムです。 湖北、油は、温度をセツトーとした悪洋医学を飲り入れた能力を指す。そ勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 粉が(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 粉が(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。 オーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクサリイズを行います。 ハーナイネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクサリイズを行います。 フーディネーションと取り入れた身体の機能を改善するエクサリイズを行います。 ハーナス・ションと取り入れた身体の機能を改善するエクサリイズを行います。 とボーツ医子では自己すている体の表の影かう、(コア)のインナーシュンルも対してがくだがよる。 スポーツ等ボールを使い、アライメントを整えてからインナー・ユニットを引き締める動きを行います。 鹿痛・肩この子が改善、姿勢が良くなら効果が期待できるレッスンです。初めての方でもご参加頂けます。 はの能みを作り、しないためなボディバランスを整えるエクサリイズと入トレチルでプラスです。 体の能みを少しずつ次と他、アラインと整えるこカサリイズと入トレチルでプランスです。 のにかるやシレ・ザンなき、レビやななどとお観かみの体帯や、直接・骨を動いしていき、体に思いがけない効果を出していくクラスです。 はな新トレを行うクラスです。 新聞帯で担当トレーナーごとにデーが探収がまず。同単のことなたでもが即可能でき。 のにおようにからたりとした動きを行う事により、体内パランスを理解しなが長にならか可能です。初めての方でもご参加頂けます。 「ベーバルやチェーブ、自体重を使って能力トレーニングと入トレクチを行うクラスです。引き締またまかいの条件やかを目指している方にもお勧めです。初めての方でもご参加頂できず、初めての方でもご参加頂けます。 はな新しながら体をゆっくり動かします。動きの改善が得るより表に関いない意に発います。 はいラックスをして身体を本来の状態を整定したしたプログラム またピラックスをして身体を本来の状態を整定した。 はいラックスをして身体を本来の状態を整定した。 はいラックスをして身体を本来の状態を整定した。 はいラックスをして身体を本来の状態を整定した。 はいラックスをして身体を本来の状態を整定した。 はいラックスをして身体を本来の状態を整定した。 はいラックスをして身体を本来の状態を整定した。 はいラックスをして身体を本来の状態を整定した。 はいラックスをして身体を本来の状態を整定した。 はいラックスをして身体を表示の対象を表した。 はいラックスをして身体を本来の状態を整定した。 はいラックスをして身体を表示の対象を使えることを目的としたプログラム 「ないラックスをして身体を表示の状態を表して行うプログラムを表して行きませる。 はいラックスをして身体を表して行きました。 はいラックスをして身体を表して行きました。 はいラックスをして身体を表して行きました。 はいラックスをして身体を表しているというなどからなどからなどからなどのよりませんであったができませんでありませんであった。 「ないりないちゃん」 はいりないちゃんなどのなどのなどができないものまたができないませんでありませんであったができないます。 はいりないちゃんなどのよりなどがないませんであります。 はいりないちゃんなどのよりなどのよりなどのよりなどのよりなどのよりなどのようなどのよりなどのよりなどのよりなどのよりなどのよりなどのよりなどのよりなどのより