

バーチャルレッスン表

曜日	13	13:30	14	14:30	15	15:30
平日	13:00-13:30 HYPER C (腹部臀部トレ)		13:45-14:15 自重 トレーニング	14:30-15:00 FIGHT DO		15:15-15:45 ミニ トランポリン

17:30 ※水曜日開催無し
17:30-18:30 ミニ トランポリン



キックボクシング・ムエタイ・アーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム



ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム。音楽にあわせてカラダを動かします。



腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム。カラダを引き締めた方におすすめです。



自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニング。筋力アップ、脂肪燃焼、引き締め効果など、筋力運動と、有酸素運動のメリットを良いとこどりできます！