

FIT365都城 2月スタジオプロ

	月	火	水	木	金	土	2/11 (土・祝)	2/23 (木・祝)	
9:00									
10:00	10:00-10:45 骨トレヨガ AYA	10:00-10:45 ボディシェイプ HIROMI	10:00-10:45 メガダンス ZUMBA 8.22日 1.15日 チャキーラ	10:00-10:45 BODYATTACK 練習15分+本番30分 内立輪	10:00-10:45 コンディショニング ヨガ 富高				
11:00	11:15-12:00 ★はじけるエアロ★ (中級程度) 山元	11:15-12:00 骨格調整 ヨガセラピー HIROMI	11:15-11:45 BODYCOMBAT チャキーラ	11:15-12:00 やさしいエアロ 2.9日 (初級程度) ヨガ 16日 山元	11:15-12:00 パレトン 丸野	11:15-12:00 体幹トレーニング CHIKA	11:15-12:00 ZUMBA FINNEX CHIKA	11:15-12:00 エアロ 山元	
12:00	12:30-13:15 ヨガ 山元		12:15-13:00 骨盤調整アロマ ヨガ 平岡	12:30-13:15 機能改善 ピラティス Yuuka		12:30-13:15 ZUMBA FINNEX CHIKA	12:30-13:15 STRONG NATION CHIKA	12:20-13:05 LES MILLS SH'BAM 西川	
13:00				9・23日 休講					
14:00	<p>感染対策の為スタジオは定員予約制となります。 定員数は30名と致します。 定員数は都城市の状況により変化致します。 定員数の変更に関しては館内掲示板またはホームページ をご確認ください。 予約チケットの配布は各スタジオプログラム開始15分前 より</p>			<p>スタジオプログラム前後のお時間、更衣室、 ストレッチスペースでの長時間・大声での会 話は 他の会員様の大変ご迷惑となりますので、 慎んでいただきます様、ご協力を宜しくお願</p>			13:45-14:30 ヨガ 富高	13:45-14:30 ヨガ 富高	13:25-14:10 BODYATTACK 内立輪
15:00								14:30-15:15 BODYPUMP 久保	
16:00								15:35-16:20 BODYCOMBAT 福留	
17:00									
18:00	18:00-18:30 パワーヨガ 丸野		18:10-18:30 ストレッチポール (ヒーリング) 久保	18:00-18:30 BODYPUMP 久保					
19:00	19:00-19:45 カーディオトレーニング (ステップ) 内立輪	19:00-19:45 BODYCOMBAT チャキーラ	19:00-19:45 ハタヴィンヤサ ヨガ Saaya	19:00-19:45 LES MILLS SH'BAM 西川	19:00-19:45 パレトン 丸野				
20:00	20:15-21:00 BODYATTACK 内立輪	20:15-21:00 ZUMBA 7.21日 メガダンス 14.28日 チャキーラ	20:15-20:45 BODYPUMP 久保	20:15-21:00 BODYCOMBAT 福留	20:15-21:00 ヨガ 丸野				
21:00									

フィットネスジム FIT365 都城

Instagram
はじめました!

Follow Me!

情報配信中!

@fit365_miyakonojo



節分だべあ!
南南東に向けて、恵方巻、頂くべあw
減量チャレンジも中盤、FIGHTだべあ
安全に運動を楽しむべあ~!

★スタジオプログラムの参加は別途オプション契約が必要となります★

★水曜18:10からのストレッチポールはオープンレッスンとなり、全ての会員様が参加可能です★
※定員オーバーの場合はスタジオオプション契約者をご優先させていただきます。ご了承願います。

FIT365都城 スタジオプログラム案内

	クラス名		内容
有酸素系	やさしいエアロ (初級程度)		エアロビクスの基本であるステップを中心に身体を動かします。初めての方におすすめのクラスです。
	はじけるエアロ (中級程度)		やさしいエアロより少し難易度をあげたクラスです。
	ボディシェイプ		エアロビクスと筋力トレーニングを組み合わせ、ボディラインを整えるクラスです。
	パレトン		バレエ×ヨガ×フィットネスの3つの要素を取り入れ、体幹を中心としたエクササイズです。
	カーディオトレーニング (ステップ)		心肺機能を上げながら筋トレを行い、心肺機能の向上、脂肪燃焼を高めるクラスです。ステップ運動も行います。
	STRONG NATION		音楽に合わせて強度変換するHITトレーニング。格闘技や球技等の動きを取入れ筋トレ、有酸素を行うプログラムです。

ヨガ・調整系	ヨガ		呼吸とともに身体をほぐし整え、意識して体の内面を確認するクラスです。
	コンディショニングヨガ		通常のヨガのクラスの動きに、体の軸(体幹)をしっかりと整える動きを加えたヨガのクラスです。
	パワーヨガ		従来のヨガよりも活動的で運動量の高い脂肪燃焼にも効果的なヨガのクラスです。
	骨トレヨガ		ヨガのポーズを取り入れながら、筋膜の癒着を剥がし快適美ボディを作っていくクラスです。
	骨格調整ヨガセラピー		身体全身の骨格周辺の筋肉をゆっくり動かし、ストレッチポールを使いながら姿勢改善、疲労回復を行うレッスンです。
	骨盤調整アロマヨガ		背骨・骨盤まわりを整え、骨盤をスムーズに動かせるようにする調整系のクラスでアロマの香りも楽しめます。
	ハタヴィンヤサヨガ		基本姿勢のハタヨガ、呼吸とともに筋肉の収縮、弛緩の反復運動を行うヴィンヤサヨガをミックスさせたクラスです。
	機能改善ピラティス		基本のピラティスの動きを習得し、身体のコリや痛みの緩和で快適な身体を目指すクラスです。
	体幹トレーニング		本当の体幹トレーニングを学ぶクラスです。身体の軸ができて手足が楽に動く感覚を体感できるクラスです。
	ストレッチポール		音楽&ストレッチポールを使い体の歪み、筋肉のコリ、ハリをリセットするクラスです。

ダンス			ラテン系の音楽とダンスを融合させ創作されたダンスエクササイズです。初めてでも大丈夫！
			あらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたフィットネスダンスプログラムです。

レスミルズ	LES MILLS BODYCOMBAT	格闘技系 有酸素	キックやパンチといった格闘技の動作で、しっかりと汗を流します！ストレス発散にオススメ！
	LES MILLS BODYATTACK	エアロ系 有酸素	筋力強化エクササイズとアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたクラスです。
	LES MILLS SH'BAM	ダンス系 有酸素	シンプルな振り付けのダンスを、楽しい音楽に合わせて踊ります。初心者でも気持ちよく踊れる楽しいクラスです。
	BODYPUMP	筋トレ系 有酸素	コンパクトな重りを使い、音楽に合わせて動くシェイプアップしたい方にオススメのクラスです。