



サスペンション系のツールを使った
バンジーフィットネスレッスン



日頃の不定愁訴を解消する
機能改善にむけたエクササイズレッスン



呼吸とポーズの調和によって
心と体のバランスを整えるレッスン



インターバルトレーニングを用いて
脂肪を燃焼させるためのレッスン



LESSON SCHEDULE

by Luxe training

- 4Dpro サスペンション系のツールを使ったバンジーフィットネスレッスン
- Yoga 呼吸とポーズの調和によって心と体のバランスを整えるレッスン
- Body care 日頃の不定愁訴を解消する機能改善にむけたエクササイズレッスン
- FatburnHIIT 脂肪を燃焼させるためのシェイプアップレッスン

月

mon

9:30-10:30 4Dpro
11:30-12:30 Yoga

13:30-14:30 4Dpro
19:30-20:30 4Dpro

火

thu

9:30-10:30 Yoga
11:30-12:30 4Dpro

13:30-14:30 Body care
19:30-20:30 FatburnHIIT

水

wed

9:30-10:30 FatburnHIIT
11:30-12:30 4Dpro

13:30-14:30 Yoga

木

thurs

DAY OFF

金

fri

9:30-10:30 FatburnHIIT
11:30-12:30 4Dpro

13:30-14:30 Yoga

土

sat

13:30-14:30 Body care
15:30-16:30 4Dpro

日

sun

13:30-14:30 4Dpro