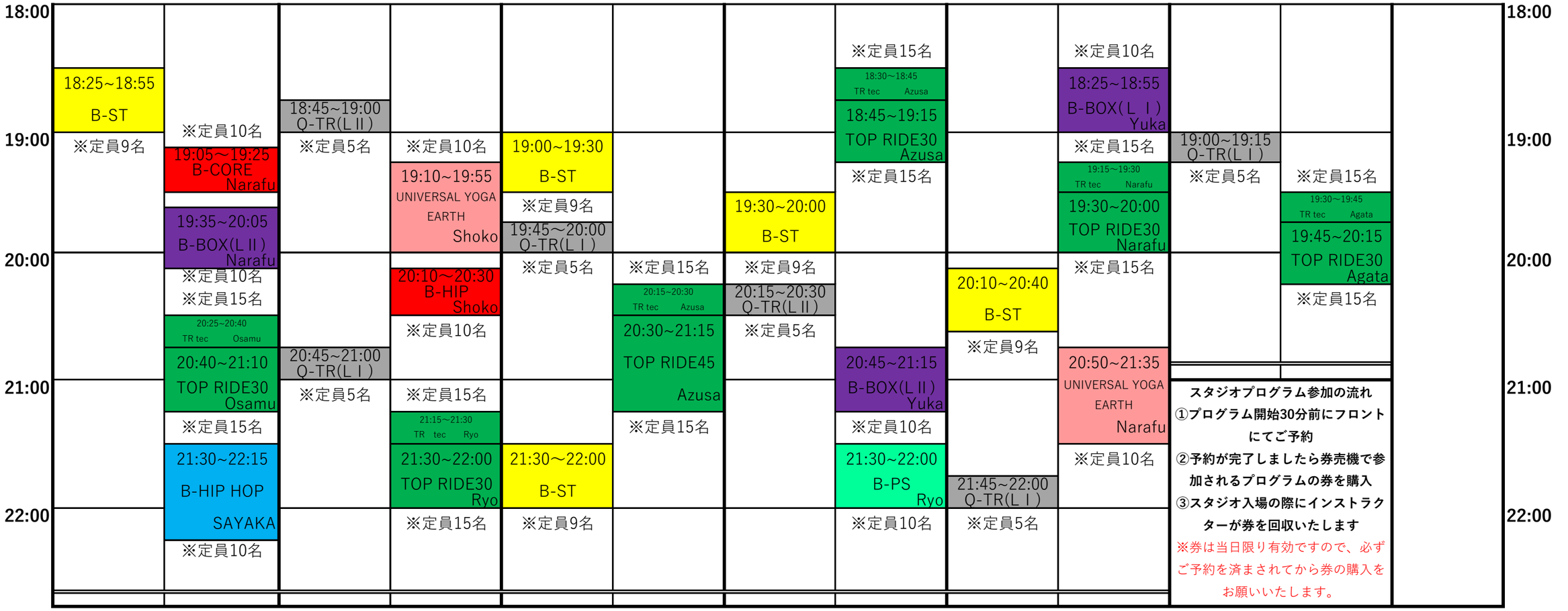
B.STEAM　タイムスケジュール

2018年　8月

	月		火		水		木		金		土		日	
	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	休館日	
10:00				※定員15名										10:00
	10:30~10:45 Q-TR(L Ⅰ)			10:30~10:45 TR tec Osamu		10:30~11:00 B-BOX(L Ⅱ) Yuka		10:30~11:15 B-HIP HOP SAYAKA		10:30~11:15 UNIVERSAL YOGA EARTH Shoko	10:30~11:00 B-ST			
	※定員5名	※定員15名		10:45~11:15 TOP RIDE30 Osamu		※定員10名		※定員10名		※定員10名	※定員9名			
11:00		11:00~11:15 TR tec Ryo		※定員15名	11:15~11:45 B-ST			※定員15名		11:30~11:50 B-HIP Shoko	11:15~11:30 Q-TR(L Ⅱ)			11:00
		11:15~11:45 TOP RIDE30 Ryo	11:30~11:45 Q-TR(L Ⅱ)					11:40~11:55 TR tec Narafu			※定員5名	※定員15名		
		※定員15名	※定員5名		※定員9名			11:55~12:25 TOP RIDE30 Narafu		※定員10名		11:45~12:00 TR tec Osamu		
12:00		12:15~12:35 B-CORE Naoko						※定員15名	12:15~12:45 B-ST			12:00~12:30 TOP RIDE30 Osamu		12:00
	12:45~13:15 B-ST	※定員10名		※定員10名					※定員9名			※定員15名		
13:00	※定員9名			13:00~13:20 B-HIP Kaori			13:30~13:45 Q-TR(L Ⅰ)		13:00~13:15 Q-TR(L Ⅰ)			13:00~13:30 B-BOX(L Ⅰ) Ryo		13:00
				13:30~14:15 UNIVERSAL YOGA EARTH Shoko			※定員5名		※定員5名			※定員10名		
14:00				※定員10名			14:00~14:30 B-ST			※定員15名		13:45~14:15 B-PS Ryo		14:00
			14:30~15:00 B-ST			※定員15名	※定員9名			14:15~14:30 TR tec Ryo	14:30~14:45 Q-TR(L Ⅰ)	※定員10名		
						14:45~15:00 TR tec Osamu		14:45~15:15 B-BOX(L Ⅰ) Ryo		14:30~15:00 TOP RIDE30 Ryo	※定員5名			
15:00		15:00~15:45 B-HIP HOP SAYAKA	※定員9名			15:00~15:30 TOP RIDE30 Osamu		※定員10名		※定員15名		15:00~15:20 B-CORE Kaori		15:00
			15:15~15:30 Q-TR(L Ⅰ)			※定員15名			15:15~15:45 B-ST					
		※定員10名	※定員5名		15:45~16:00 Q-TR(L Ⅱ)				※定員9名			15:30~16:15 UNIVERSAL YOGA EARTH Shoko		
16:00		16:00~16:30 B-PS Ryo			※定員5名	16:10~16:30 B-CORE Naoko			16:00~16:15 Q-TR(L Ⅰ)			※定員10名		16:00
		※定員10名				※定員10名			※定員5名					
17:00														17:00

スタジオプログラム（有料）受け放題！

プライム会員　絶賛受付中！！！詳しくは、スタッフまで！！



ジムエリア

レッスン名	内　　容	定　員	価　格
Q-TR(L Ⅰ)	クイナックスを使用したスモールグループトレーニングクラスです。音に合わせて身体の中の主要な筋群を鍛えていきます。 ※(　)の中は強度	5名	
Q-TR(L Ⅱ)			
B-ST	スキルミル＆ローワー＆自重の３種目をサーキット形式で行うトレーニングプログラムです。ご自身で負荷をコントロールしながら行います。　※(　)の中は強度	9名	

スタジオ

※価格は全て税込価格です。

レッスン名	内　　容	定　員	価　格
B-PS	ストレッチポールを使って、自分ではストレッチしづらい部位を解していきます。リラクゼーション効果の高いプログラムです。	10名	¥200
UNIVERSAL YOGA EARTH	音楽に合わせて行う簡単なYOGAプログラムで、禅・自然音・ヨガの身体調整法の３つの要素を取り入れています。	10名	¥300
B-CORE	お腹周りを鍛え、引き締まった身体を作っていきます。	10名	¥200
B-HIP	お尻周りを鍛え、ヒップアップやキレイな後ろ姿を目指します。	10名	¥200
B-BOX(L Ⅰ)	音楽に合わせてパンチや避ける動作を行い、汗をかいていきます。基本の動作を学んでいきます。	10名	¥200
B-BOX(L Ⅱ)	音楽に合わせてパンチや避ける動作を行い、汗をかいていきます。基本の動作に慣れ、レベルアップしたクラスです。	10名	¥300
B-HIP HOP	音を感じながらリズムを取り、ステップやポーズなどを組み合わせ、身体全体で表現します。	10名	¥300
TOP RIDE30	音楽に合わせて、バイクをこぎながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すプログラムです。膝や腰の不安のある方や、走るのは苦手という方に最適なプログラムです。	15名	¥600
TOP RIDE45			¥800