

B. STEAM タイムスケジュール

2017年 12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	休館日	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	
10:00					※定員15名	休館日							
	10:30~11:00 B-PS Ryo		10:30~11:15 UNIVERSAL YOGA EARTH Shoko		10:30~10:45 TR tec Narafu		10:30~10:45 Q-TR(L I)						
11:00	※定員10名		※定員10名		10:45~11:15 TOP RIDE30 Narafu			※定員5名			※定員15名		
	11:15~11:45 B-ST (L I)				※定員15名			※定員6名	11:00~11:20 B-HIP Kaori		11:00~11:15 TR tec Osamu		11:15~12:00 UNIVERSAL YOGA EARTH Narafu
	※定員9名		11:30~11:45 Q-TR(L II)					11:30~11:45 B-ST tec	※定員10名		11:15~11:45 TOP RIDE30 Osamu		
12:00	12:00~12:15 Q-TR(L I)				※定員10名			11:45~12:15 B-ST (L I)					
	※定員5名		12:00~12:15 TR tec Osamu								12:00~12:15 Q-TR(L II)		※定員10名
			12:15~12:45 TOP RIDE30 Osamu		※定員5名								
			※定員15名		12:45~13:00 Q tec							12:30~13:00 B-BOX30 Narafu	
13:00		13:00~13:30 B-ST (L I)			13:00~13:15 Q-TR(L I)							※定員15名	
	※定員15名	※定員9名			※定員5名				13:30~14:00 B-PS Ryo				13:30~13:45 Q-TR(L I)
14:00									※定員10名				14:00~14:15 TR tec Narafu
	14:00~14:15 TR tec Azusa								※定員15名				14:15~14:45 TOP RIDE30 Narafu
	14:15~14:45 TOP RIDE30 Azusa	14:30~14:45 Q-TR(L I)							14:30~15:15 UNIVERSAL YOGA EARTH Shoko				※定員15名
	※定員15名	※定員5名							14:45~15:15 TOP RIDE30 Narafu				
15:00	15:00~15:15 Q-TR(L I)								※定員15名	15:00~15:15 Q-TR(L I)			15:00~15:30 B-ST (L I)
	※定員5名		15:00~15:20 B-HIP Shoko		※定員10名					※定員5名			
			※定員10名		15:30~16:00 B-ST (L I)								※定員9名
	15:30~15:50 B-CORE Naoko							15:30~15:45 Q-TR(L I)	※定員5名		15:30~16:00 B-ST (L I)		※定員10名
16:00	※定員10名												15:45~16:05 B-CORE Yukie
													16:15~16:45 B-PS Yukie
													※定員10名
17:00													
18:00		※定員15名			※定員6名								
		18:30~18:45 TR tec Osamu	18:30~18:45 Q-TR(L I)		18:30~18:45 B-ST tec					18:15~18:30 Q-TR(L I)			
		18:45~19:15 TOP RIDE30 Osamu	※定員5名	※定員15名	18:45~19:15 B-ST (L I)			18:30~18:50 B-CORE Naoko	※定員10名		※定員15名		
19:00	※定員5名	※定員15名		19:00~19:30 B-BOX30 Narafu	※定員9名	※定員10名	19:00~19:30 B-ST (L I)	※定員15名					
	19:30~19:45 Q tec			※定員10名				※定員9名	※定員15名				
	19:45~20:00 Q-TR(L II)			19:45~20:05 B-CORE Narafu					19:45~20:00 TR tec Narafu				
20:00	※定員5名			※定員15名									
				20:30~20:45 TR tec Azusa									
	20:30~21:00 B-ST (L I)			20:45~21:30 TOP RIDE45 Azusa									
21:00	※定員9名			21:00~21:15 Q-TR(L I)	※定員5名	※定員15名							
	21:30~21:45 Q-TR(L I)			※定員15名		21:15~21:30 TR tec Tatsuki							
	※定員5名		21:45~22:15 B-ST (L I)			21:30~22:00 TOP RIDE30 Tatsuki							
22:00			※定員9名			※定員15名							
23:00													

ジムエリア

レッスン名	内 容	定 員	価 格
Q tec	クイナックスの使い方を学ぶクラスです。	5名	
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。	5名	
Q-TR(L II)	※()の中は強度		
B-ST tec	スキルミル&ローワーの使い方を学ぶクラスです。	6名	
B-ST(L I)	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-BOX30	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。ストレス発散にも最適です。	15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	15名	¥600
TOP RIDE45	苦手という方に最適なプログラムです。		¥800

※価格は全て税込価格です。