

Peach スモールグループレッスン 2021年5月～



	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:00								
10:30	10:15~10:45 バンドトレーニング	10:15~10:45 PEACH YOGA	10:15~10:45 チューブ トレーニング		10:15~10:45 D×P	10:15~10:45 自重トレーニング ★	10:15~10:45 PEACH YOGA	
11:00								
11:30	11:15~11:45 D×P	11:15~11:45 チューブ トレーニング	11:15~11:45 自重トレーニング ★		11:15~11:45 PEACH YOGA	11:15~11:45 バンドトレーニング	11:15~11:45 隔週トレーニング 1・3・5週目 チューブ 2・4週目 自重★	
12:00	White Peach							
12:30								
13:00								
13:30	13:15~13:45 自重トレーニング ★	13:15~13:45 D×P	13:15~13:45 PEACH YOGA		13:15~13:45 チューブ トレーニング	13:15~13:45 自重トレーニング ★★	13:15~13:30 PEACH CYCLE	
14:00				CLOSE			13:45~14:00 PEACH CYCLE	
14:30	14:15~14:45 バンドトレーニング	14:15~14:45 チューブ トレーニング	14:15~14:45 D×P		14:15~14:45 自重トレーニング ★	14:15~14:45 PEACH YOGA	14:15~14:45 BURN THE BODY	
15:00	【プログラムのご案内】 ※ ★は強度を表しています。 ※ 祝日は14:15～14:45のレッスンを最終となっております。 ▼PEACH YOGA (★)《定員10名》 深い呼吸で心と身体をリフレッシュ！柔軟性だけでなく、全身の筋力を鍛える事ができるクラスです。 ▼自重トレーニング(★・★★)《定員10名》 自分の体重による負荷を筋肉にかけて鍛えるクラスです。正しいフォームを習得できトレーニングの質が向上します。 ▼D×P(★)《定員10名》 ダンベルとプレートを使用したプログラムです。 自体重に更に負荷をかけ全身を効率よくトレーニングすることで全身のシェイプアップ・筋力アップに効果的です。 ▼バンドトレーニング(★)《定員10名》 バンドの強度は3段階で調整できトレーニングする部位ごとに負荷を強くしたり弱くしたりできるので細かな調整ができます。 また、上半身から下半身までほぼ全身をトレーニングすることができます。 ▼チューブトレーニング(★)《定員10名》 チューブでトレーニングをすることで、様々な方向から負荷をかけることができるのでインナーマッスルのトレーニングができます。 インナーマッスルを鍛えることで代謝量が多くなり身体を痩せやすくすることができます。 ▼BURN THE BODY(★★)《定員10名》 サーキット式の燃焼系クラスです。筋力トレーニングと有酸素運動を休憩なしに続けることで短時間で脂肪燃焼効果が期待できます。 減量や体脂肪を減らすなどダイエットを目指す方に特におすすめ！！ ▼PEACH CYCLE(★★)《定員3名》 固定式バイクを使用したクラスです。 心肺持久力・筋力向上を目的とし固定式バイクで皆さん一緒にゴールを目指します。何とも言えない達成感を味わえます！						15:15~15:45 PEACH YOGA	
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	19:00~19:30 BURN THE BODY	19:00~19:30 PEACH YOGA	19:00~19:30 隔週トレーニング 3週目 チューブ 2・4週目 バンド		19:00~19:15 PEACH CYCLE	19:00~19:30 BURN THE BODY		
19:30					19:30~19:45 PEACH CYCLE			
20:00	20:00~20:30 PEACH YOGA	20:00~20:30 隔週トレーニング 3週目 バンド 2・4週目 自重★	20:00~20:15 PEACH CYCLE		20:00~20:30 BURN THE BODY	20:00~20:30 隔週トレーニング 1・3・5週目 D×P 2・4週目 自重★★		
20:30			20:30~20:45 PEACH CYCLE					
21:00	21:00~21:15 PEACH CYCLE	21:00~21:30	21:00~21:30		21:00~21:30 隔週トレーニング 1・3週目 D×P 2・4週目 自重★	21:00~21:15 PEACH CYCLE		
21:30	21:30~21:45 PEACH CYCLE	BURN THE BODY	PEACH YOGA			21:30~21:45 PEACH CYCLE		
22:00								

Black Peach