

梅田Virtualレッスン週間スケジュール

	月	火	水	木	金	
7:00						7:00
	Group Centergy 7:15~7:45	Group Core 7:15~7:45	Group Groove 7:15~7:45	Group Centergy 7:15~7:45	Group Fight 7:15~7:45	
10:00					腰痛予防ストレッチ 10:15~10:45	10:00
					Group Fight 11:00~11:30	
12:00					Group Centergy 11:45~12:30	12:00
					骨格リセットエクササイズ 12:45~13:15	
14:00					Group Groove 13:30~14:15	14:00
					ピラティス 14:30~15:00	
19:00					Group Core 19:00~19:30	19:00
					Group Fight 19:45~20:30	

※途中入場、退場が可能です ※予約は不要です

30分間

45分間

Group Centergy: ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むマインドボディプログラム

Group Core: アスリートトレーニングとファンクショナルコアトレーニングを掛け合わせたワークアウト

Group Fight: 総合格闘技のリングの中の戦いと、リングの外で行うワークアウトをスタジオで楽しめるカーディオプログラム

Group Groove: ダンスにインスパイアされたフィットネスプログラムで、アーバン、クラブ、ラテンダンスなど様々なダンスの要素を取り入れたプログラム