

# ストームフィットスケジュール2021年1月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:30	Light Circuit 10:30～10:45	Basic Circuit 10:30～11:30	Short Circuit 10:30～10:45	休 館 日	Basic Circuit 10:30～11:30	Light Circuit 10:30～10:45	
12:15	Basic Circuit 12:15～13:15	Fight Rush 12:15～13:00	Basic Circuit 12:15～13:15		Short Circuit 12:15～13:00	Basic Circuit 12:15～13:15	Basic Circuit 12:15～13:15
14:00	Fight Rush 14:00～14:45	Basic Circuit 14:00～15:00	Light Circuit 14:00～14:45		Basic Circuit 14:00～15:00	Fight Rush 14:00～14:45	Short Circuit 14:00～14:45
15:45	Short Circuit 15:45～16:30	Light Circuit 15:45～16:30	Basic Circuit 15:45～16:45		Fight Rush 15:45～16:30	Short Circuit 15:45～16:30	Light Circuit 15:45～16:30
16:30							
18:00	Light Circuit 18:00～18:45	Short Circuit 18:00～18:45	Fight Rush 18:00～18:45		Short Circuit 18:00～18:45	Basic Circuit 18:00～19:00	
19:30	Basic Circuit 19:30～20:30	Basic Circuit 19:30～20:30	Basic Circuit 19:30～20:30		Basic Circuit 19:30～20:30		
21:15	Fight Rush 21:15～22:00	Light Circuit 21:15～22:00	Short Circuit 21:15～22:00		Light Circuit 21:15～22:00		

## Basic Circuit 60分【強度：★★★】

ベーシックサーキットはランニングとボクシングを組み合わせたクラスです。

ランニングはジョギングペース、ランニングペース、マラソンペース、ダッシュの四段階に分かれており、心拍数に応じて速度調整が可能なため体力に自信がない方でも安心してご参加いただけます。

## Short Circuit 45分【強度：★】

ショートサーキットはランニングと筋トレを交互に行うサーキットトレーニングです。全身の筋力トレーニングを行うプログラムです。これからワークアウトを始める方向けのトライアルクラス。ランニングマシンでの走行時間も20分以下なので、ランニングに自信がない方でも挑戦しやすいプログラムです。

## Light Circuit 45分【強度：★】

45分間のプログラムでランニングとボクシングを組み合わせたクラスです。3つの中で最もランニング時間が一番短いプログラムとなっています。久々の運動の方におススメのプログラムです。

## Light Circuit 45分【強度：★】 NEW

45分間のプログラムでランニングは行いません。トレーニングとボクシングを組み合わせたクラスです。走るのが苦手な方、久々の運動の方におススメのプログラムです。