

ストームフィットスケジュール2022年7月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	Light Circuit 10:30～11:15	Basic Circuit 10:30～11:30	Light Circuit 10:30～11:15	休 館 日	Basic Circuit 10:30～11:30	Light Circuit 10:30～11:15	Basic Circuit 10:30～11:30
12:00	Easy Circuit 12:15～13:00	Fight Rush 12:15～13:00	Basic Circuit 12:15～13:15		Booty Pump Circuit 12:15～13:00	Easy Circuit 12:15～13:00	
14:00	Fight Rush 14:00～14:45	AB CRUSH 14:00～14:45	Fight Rush 14:00～14:45		Light Circuit 14:00～14:45	Fight Rush 14:00～14:45	Light Circuit 14:00～14:45
15:00		Light Circuit 15:45～16:30			Fight Rush 15:45～16:30	Booty Pump Circuit 15:45～16:30	
18:00		Easy Circuit 18:30～19:15	Fight Rush 18:00～18:45		Light Circuit 20:00～20:45		
19:00	Light Circuit 19:15～20:00		Basic Circuit 19:30～20:30			★ NEW PROGRAM ★ 『EASY Circuit』 体験、入会1か月未満の方への 初心者向けレッスン！！ ランニングマシンの使い方、 ボクシングの打ち方、 筋トレ のやり方を1つずつご案内 させていただきます！！ ※体験・入会1か月未満の方 限定のプログラムです。 それ以外の方ご予約については キャンセル扱いとなります。 何卒ご了承くださいませ。	
20:00		Light Circuit 20:00～20:45			Basic Circuit 19:30～20:30		
21:00	Fight Rush 20:45～21:30		Booty Pump 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の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。

Booty Pump Circuit 45分【強度：★】

ランニングと下半身をメインとしたレッスンになっております。
おもり、ゴムチューブを使いながら、下半身のインナーマッスルまで刺激して、下半身のシェイプアップを目指しましょう。

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。
4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。

Fight Rush 45分【強度：★★】

ランニングパートがないクラスです。ボクシング、筋トレを交互に行います。久しぶりに動く方、ランニングが苦手な方、是非ご参加下さい！

AB CRUSH 45分【強度：★】

お腹周りのトレーニングとランニングを組み合わせたレッスンです。集中的にお腹周りを鍛えていくので、引き締め効果的！！