

# ストームフィットスケジュール2022年10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
11:00							
12:00	Basic Circuit 12:15~13:15	Fight Rush 12:15~13:00	Basic Circuit 12:15~13:15		Fight Rush 12:15~13:00	Easy Circuit 12:15~13:00	
13:00							
14:00	Fight Rush 14:00~14:45	Booty Pump Circuit 14:00~14:45	Fight Rush 14:00~14:45		Light Circuit 14:00~14:45	Basic Circuit 14:00~15:00	Light Circuit 14:00~14:45
15:00		Light Circuit 15:45~16:30			Easy Circuit 15:45~16:30	Fight Rush 15:45~16:30	
16:00							
18:00			Fight Rush 18:00~18:45				
19:00	Basic Circuit 18:30~19:30	Easy Circuit 18:30~19:15			Basic Circuit 19:30~20:30	Basic Circuit 19:30~20:30	
20:00	Light Circuit 20:15~21:00	Light Circuit 20:00~20:45					
21:00			Booty Pump Circuit 21:15~22:00	Fight Rush 21:15~22:00			

## Program Information

### Light Circuit 45分【強度：★】

ランニングとボクシングを組み合わせた初めての方におすすめなプログラムです  
一番ランニング時間が少なく、速度調節可能なので、ご自身のペースで走ることができます。

### Basic Circuit 60分【強度：★★】

ランニングとボクシングを組み合わせた60分のクラスです。少し運動に慣れてきた方におすすめです！  
一番ランニング時間が長く、達成感が抜群です！！

### 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！

### 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。

### Easy Circuit 45分【強度：★】

初めてレッスン参加する方向けのレッスン。動きやマシンの使い方を丁寧にご案内いたします！  
動きに少し自信がない、かっこよく打てるようになりたい方も是非ご参加ください。