2025.1月HIIT・スタジオ変更点

スタジオ変更点　なし

HIIT変更点

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **変更前** | | | **変更後** | | |
| 曜日 | レッスン名 | 時　間 | レッスン名 | 時　間 | レベル |
| 月曜 | FULLBODY | 10:20~11:00（40分） | EMOMLIGHT | 10：20～11:00（40分） | ★★ |
| CIRCUIT6 | 15:10∼15:50（40分） | WAIST SHAPE | 15:10∼15:50（40分） | ★★ |
| HEAVY | 19:30~20:10（40分） | EMOM | 19:30~20:10（40分） | ★★★ |
| HIITLIGHT | 20:30~20:50（20分） | そのままです | 20:30~20:50（40分） | ★★ |
| 火曜 | HIITMIDDLE | 19:30∼20:10（40分） | そのままです | 19:30∼20:10（40分） | ★★★ |
| STEPUPBOOSTER | 9:30~10:10（40分） | そのままです | 9:30~10:10（40分） | ★★★ |
| HIITLIGHT | 14：10～14:50(40分) | FULLBODY | 14：10～14:50(40分) | ★★ |
| 水曜 | HIITLIGHT | 9:30~10:10（40分） | そのままです | 9:30~10:10（40分） | ★★ |
| ペアトレHIIT | 13:00∼13:40（40分） | TABATA | 13:00∼13:20（20分） | ★★★★ |
| STEPUPBOOSTER | 19：40~20:20 (40分） | BOOTCAMP | 19:40∼20:20（40分） | ★★★ |
| 木曜 | EMOMLIGHT | 10:40~11:20（40分） | FULLBODY | 10:40~11:20（40分） | ★★ |
| WAIST SHAPE | 12：30～13:10(40分) | SLENDERLEGS | 12:30～13:10（40分） | ★★ |
| EMOM | 19：45∼20:25（40分） | HEAVY | 19：45∼20:25（40分） | ★★★★ |
| TABATA | 20:30~2０:50（20分） | HIITLIGHT | 20:30~21:10（40分） | ★★ |
| 金曜 | CIRCUIT6 | 9:50∼10:30（40分） | HIITLIGHT | 9:50∼10:30（40分） | ★★ |
| HIITLIGHT | 12:20∼13:00(40分) | WAIST SHAPE | 12:20∼13:00(40分) | ★★ |
| WAIST SHAPE | 20：00～20：40(40分) | そのままです | 20：00～20：40(40分) | ★★ |
| 土曜 | HIITLIGHT | 10：40～11：20(40分) | BOOTCAMP | 10：40～11：20(40分) | ★★★ |
| FULLBODY | 15:00~15:40（40分） | SLENDERLEGS | 15:00~15:40（40分） | ★★ |
| TABATA | 16:00∼16:20（20分） | そのままです | 16:00∼16:20（20分） | ★★★★ |
| 日曜 | HIITLIGHT | 9:30∼10：10(40分) | TABATA | 9:30∼9：50(20分) | ★★★★ |
| HIITMIDDLE | 16:00∼16:40（40分） | HIITLIGHT | 14:00∼14:40（40分） | ★★ |

HIIT内容追加

BOOTCAMP

ダンベルやケトルベルを使って筋肉に効かせるトレーニングと全身運動を交互に行なう事で楽しみながら筋力アップと心拍機能向上を図りましょう！！！

40秒トレーニング→20秒休憩　筋トレ種目3エクササイズ×有酸素運動3エクササイズ交互　2周