

月		火		水		木		金		土	
STUDIO		GYM		STUDIO		GYM		STUDIO		GYM	
スタジオプログラムを行っている間はトレーナー不在の時があります。初心者の方は😊マークの時間がオススメです											
10:00 10:10～(30分) ビューティ・ヨガ		ピラティスの要素を入れながら、“美しいボディライン”を手に入れるストレッチ。		10:10～(35分) 美BODYストレッチ 佐藤ひ		10:10～(35分) ウェープリング ストレッチ		コリをほぐす、カラダを伸ばす、筋肉を引き締めるを同時に行う画期的なエクササイズ!!		10:10～(20分) コアコンディショニング	
11:00 10:50～(60分) パーフェクトシェイプ 内田		楽しく脂肪燃焼!!		11:00～(45分) 燃焼エアロ 佐藤ひ		11:00～(60分) エンジョイエアロ 佐藤ひ		ストレッチポールで姿勢美人!!		10:45～(60分) 燃焼エアロ 内田	
12:00 エアロ+筋トレで効果的にシェイプ!!		ヒップ、ウエストをシェイプ!!		11:50～(15分) コアトレforシェイプ15		12:15～(45分) コアトレforシェイプ45 佐藤ひ		動きも楽しみながらシェイプ!!		12:10～15:50 競技エアロコース (有料スクール) 佐藤ひ	
13:00 スケジュールは予告無く変更することがあります		“美しいボディライン”のための本物のコアトレ!!		12:50～(15分) コアトレforシェイプ15		12:15～(45分) コアトレforシェイプ45 佐藤ひ		スマイルいっぱい!! 楽しく脂肪燃焼!!		12:10～15:50 競技エアロコース (有料スクール) 佐藤ひ	
<b>“美BODY”応援中!!</b> 話題の“ファンクショナルトレーニング”でBODYを進化させる!!											
16:00 カンタンステップ運動で脂肪燃焼 ※第1週はヨガに変更		第3週はスケジュール変更 19:40～20:25 ヨガ 20:40～21:25 燃焼エアロ 21:25～21:40 コアコンディショニング		コーディネーション運動でパフォーマンスアップ!! 各種スポーツに対応!!		ハリウッドセレブプロスポーツ選手オススメエクササイズ		3才～6才の未就学児対象 お子様向けダンス教室!!		16:00～16:45(有料) キッズ・ダンス教室 第1・2・3土曜	
17:30 ジュニアダンス&体操 教室 (有料スクール) 17:30～18:30		ジュニアヒップホップ教室 (有料スクール) 17:30～18:20		ジュニアスポーツトレーニング教室 (有料スクール) 17:30～18:30		ジュニアヒップホップ教室 (有料スクール) 18:30～19:20		ジュニアダンス&体操 教室 (有料スクール) 17:30～18:30 小中学生		ジュニア・ダンス教室 (有料スクール) 第1・2・3土曜 16:50～17:40 年長～小2 16:50～18:20 小3～小6	
18:30 18:35～(60分) ヒップホップ教室 HARUKA		19:30～(40分) ビューティ・ピラティス 佐藤ひ		19:30～(40分) ビューティ・ピラティス 佐藤ひ		19:45～(60分) ZUMBA+α 佐藤ひ		19:20～(15分) GRIDコンディショニング		年長～小学生対象 チアダンス、ヒップホップなど 様々なダンスにチャレンジ!!	
20:00 19:30～(60分) ZUMBA+α 佐藤ひ		19:40～(30分) 燃焼ステップ		20:15～(45分) 燃焼エアロ45 佐藤ひ		20:15～(45分) 燃焼エアロ45 佐藤ひ		19:40～(15分) TRXトレーニング			
20:30～(15分) コアリセット		20:15～(60分) ZUMBA+α 内田		21:05～(35分) ウェープリング ストレッチ		21:05～(35分) ウェープリング ストレッチ		お父さんの為のヒップホップ教室 (有料スクール)		初めてでも安心!! 誰でもできる楽しいエクササイズZUMBA!!	
21:00 20:50～(150分) 競技エアロコース (有料スクール) 佐藤ひ		ストレッチポールでカラダをリセット!!		ウェープリングも使おうよ!!		ストレッチポールでカラダをリセット!!				カラダがラクになる!!	
22:00											
営業時間 10:00～13:00 17:30～22:00		17:30～22:00		10:00～13:00 17:30～22:00		10:00～14:00 18:30～21:30		17:30～22:00		10:00～20:00	

☆☆☆ スタジオ情報!! 😊

- 『ZUMBA+α』増設しました!!
- 『GRIDコンディショニング』で筋膜マッサージ。
- 『TRXトレーニング』で今話題のファンクショナルトレーニング!!

☆☆☆ ジム情報!! 😊

- 有酸素運動前の筋トレがおススメ。脂肪燃焼効果が高まりシェイプアップの効果大!
- TRX、VIPR、Sandbell、ロープなど話題のファンクショナルトレーニングができます!
- 😊マークの時間ではトレーニング初心者説明会とプログラム相談を行います。初めての方はココからスタートしてください(要予約)。
- 加圧トレーニングベルトレンタルスタート!! 30分で1,000円(税別/講習受講必要)
- 加圧トレーナー増えました!!

☆☆☆ スクール情報!! 😊

スクール会員大募集!!!!

- 『お父さんの為のヒップホップ教室』(金20:00)新設
- 『ZUMBA教室』(火20:15)増設。週3回コース新設
- 『ダンス&体操教室』(月&金17:30)小中学生
- 『キッズダンス教室』(土16:00)3～6才対象
- 『ジュニアダンス教室』(土16:50)年長～小学生
- 『ジュニアHIP HOP教室』(火17:30・木18:30)
- 『HIP HOP教室』(火18:35)中学生以上
- ★500円(税別)体験会開催中!!(要予約)。



日曜日と月末日はメンバー休館日

**nexT** SPORTS GYM

《お問合せ・お申込み》  
豊田市千石町5-18(豊田北高校裏側)  
TEL:87-1614 www.nextop.jp  
FAX:87-1615 nextop@e-kanji.jp