

2021.10 ~ 映像プログラム タイムスケジュール

	火	水	木	金	土	日
7:00	7:00~映像レッスン開始までの時間はスタジオ開放とさせていただきます。是非トレーニングにご活用ください。 ※スタジオ内のツールは、該当のプログラム以外ではご利用をお控えください。 皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。					
8:00						
9:00	8:35~9:05 MOSSA FIGHT	8:35~9:05 MOSSA GROOVE	8:35~9:05 MOSSA BLAST	8:35~9:05 MOSSA CENTERGY	9:00	8:35~9:05 MOSSA FIGHT
	9:15~9:45 MOSSA CENTERGY	9:15~9:45 MOSSA POWER	9:15~9:45 MOSSA FIGHT	9:15~9:45 MOSSA GROOVE		9:15~9:45 MOSSA POWER
~~3階スタジオエリアにて開催中~~						
21:00					19:00	18:15~18:45 バレトン
22:00	21:55~22:25 MOSSA CENTERGY	21:55~22:25 adidasGYM&RUN	21:55~22:25 MOSSA POWER	22:00~22:30 MOSSA GROOVE	20:00	19:15~19:45 MOSSA GROOVE
23:00	<p>【映像プログラムについて】</p> <p>映像プログラムにつきましては、途中入退場が可能です。 安全面につきましては十分にご注意下さい。 各プログラムの詳細は別紙をご確認ください。</p>				21:00	19:35~20:05 MOSSA POWER

プログラム説明

MOSSA FIGHT

パンチやキックなど総合格闘技の動きを行う有酸素運動のクラス。脂肪燃焼と心肺機能向上。ストレス発散などに効果的。

MOSSA GROOVE

ダンスにインスパイアされたプログラム。アーバン、クラブ、ラテンダンスなど、様々なダンスの要素を取り入れている。

MOSSA BLAST

ステップ台を使用し、様々なフットワークを行う有酸素運動のクラス。運動不足が気になるだけでなく、トレーニング効果をさらに求めるアスリートにもオススメ。

MOSSA CENTERGY

ヨガやピラティスの動きを取り入れ、明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラム。柔軟性、体力、集中力の向上、ストレス緩和などに効果的。

MOSSA POWER

バーベルとステップ台を使用し、スクワットやプレス、カールなどの筋力トレーニングやシンプルな動きを行うクラス。筋力アップ、シェイプアップしたい方にオススメ。

adidasGYM&RUN

「走る」ために必要な下肢筋力を短時間で効率良くトレーニングすることで、脚力強化だけでなく、お尻を中心とした下半身のシェイプアップにも効果的な30分のプログラム。

バレトン

バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた、簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すNY初の裸足で行うボディメイクエクササイズプログラム。

スポーツクラブ Lite!ルネサンス横浜24

URL:<https://www.s-re.jp/yokohama/>

TEL:045-316-8622