

LEAP STAR SPORTS スケジュール



	水	木	金	土	日
19:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>休み：祝日・5週目</p> <p>レギュラー会員：9,790円/月 オンライン会員：4,290円/月 ビジター：2,035円/日</p> </div>				
20:00	<p>下半身強化</p> <p>20:00-20:15 LEAP HEALING</p> <p>20:15-20:45 LEAP BODY SUPER</p> <p>20:45-21:05 LEAP to the CORE</p>	<p>19:25-20:25 LEAP BODY 60</p> <p>20:30-21:30 LEAP FIGHT 60</p> <p>21:35-21:55 LEAP STRETCH</p>	<p>19:30-20:00 LEAP BODY HIROMI</p> <p>20:05-21:05 LEAP CONDITIONING</p> <p>HIROMI</p>	<p>9:00 腕/腹筋強化</p> <p>9:15-9:35 LEAP DANCE</p> <p>9:35-10:05 LEAP BODY SUPER</p> <p>10:10-10:40 LEAP FIGHT</p>	
21:00	<p>21:10-21:55 LEAP FIGHT</p>				<p>上半身強化</p> <p>15:05-15:25 LEAP to the CORE</p> <p>15:25-15:55 LEAP BODY SUPER</p> <p>16:00-17:00 LEAP FIGHT 60</p>
22:00			<p>LBs/CORE 水曜：下半身 土曜：腕・肩 日曜：上半身</p>		<p>17:05-18:15 道場 (月謝制) 体験2,200円</p>

LEAPプログラム	LEAP FIGHT	格闘技、武道の動きを音楽と融合させた究極のプログラム！ 本気で体を変えたい人集まれ！脂肪もストレスもノックアウト！
	LEAP BODY	シェイプアップへの最速バーベルエクササイズ！ 各部位毎に集中してトレーニングする事により筋繊維を強くし筋持久力をアップさせるプログラム。
	LEAP BODY SUPER (LBs)	高重量・低回数で筋肥大！最大筋力もアップさせる高負荷バーベルエクササイズ！
	LEAP To The CORE	体幹を一気に飛躍させ、強靱な肉体づくりを実現！全ての運動レベルを更なるステージへ押し上げます。
	LEAP HEALING	自重を使いバランスや柔軟性をアップさせていくクラス！ 動的&静的ストレッチで全身をリラックス！
	LEAP CONDITIONING	筋肉痛や関節痛を治していく怪我の予防と改善プログラム！ 姿勢調整を行い体の歪みを根本から正していきます。
	LEAP STRETCH	日常や運動で溜まった疲れを取り除き、パフォーマンス力をアップさせるリラクゼーションプログラム！
LEAP DANCE	世界の様々なジャンルでダンスしよう！身も心も踊る魅惑のプログラム	