

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 ※7/22(祝・木) イベントあり</p> <p>レギュラー会員：9,790円/月 オンライン会員：4,290円/月 ピジター：2,035円/日</p> </div>				
20:00	<p>下半身/肩強化</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</p> <p>胸/腕強化</p> <p>9:10-9:30 LEAP DANCE</p> <p>9:30-10:00 LEAP BODY SUPER</p> <p>10:05-10:35 LEAP FIGHT</p>	<p>時間注意!</p>
21:00	<p>21:10-21:55 LEAP FIGHT</p>			<p>11:00</p> <p>背中/腕強化</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	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>7/22(祝・木) 有料イベント (会員900 一般1800)</p> <p>第一種目 ▶ 9:15-9:35 LEAP HEALING</p> <p>第二種目 ▶ 9:35-10:00 LB-X (EXTREME) 極限に挑め!</p> <p>第三種目 ▶ 10:05-11:10 LEAP FIGHT65</p> </div>			<p>15:00</p> <p>LBs/CORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ■水曜 下半身・肩 ■土曜 胸・腕 (三頭筋) ■日曜 背中・腕 (二頭筋) 	<p>17:05-18:15 道場 (月謝制)</p> <p>体験2,200円</p>

※水曜・日曜のLBs:ステップ台なし

LEAPプログラム	LEAP FIGHT	LEAP BODY	LEAP BODY SUPER (LBs)	LEAP To The CORE	LEAP HEALING	LEAP CONDITIONING	LEAP STRETCH	LEAP DANCE
	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！	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こと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。	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！	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。	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！	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。	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！	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