

LEAP STAR SPORTS スケジュール



	水	木	金	土	日
19:00	緊急事態宣言に伴い、時間変更しております。 ご注意ください！ ■休み：祝日・5週目 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				
		19:15-20:10 LEAP BODY	19:30-20:00 LEAP BODY HIROMI	9:00 胸/背中/肩強化 9:10-9:30 LEAP DANCE 9:30-10:00 LEAP BODY SUPER 10:05-10:35 LEAP FIGHT	
20:00	胸/背中/肩強化 20:00-20:35 LEAP SUPER CORE	20:15-21:15 LEAP FIGHT 60	20:05-21:05 LEAP HEALING HIROMI	11:00 よりハードに 9月もスタート！	腕外/内、脚強化 15:10-15:45 LEAP SUPER CORE
21:00	20:35-21:15 LEAP FIGHT	21:15-21:30 LEAP STRETCH		15:00 SUPER CORE ■水曜・土曜 胸・背中・肩 ■日曜 腕外/内・脚 スーパーセット法 拮抗筋→主動筋	15:50-16:50 LEAP FIGHT 60
22:00	21:15-21:30 LEAP HEALING			17:00	16:55-18:05 道場 (月謝制) 体験2,200円
	■金曜日 CONDITIONING →HEALINGに変更 一週間の疲れを癒しに、ぜひご参加ください。			18:00	

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。	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