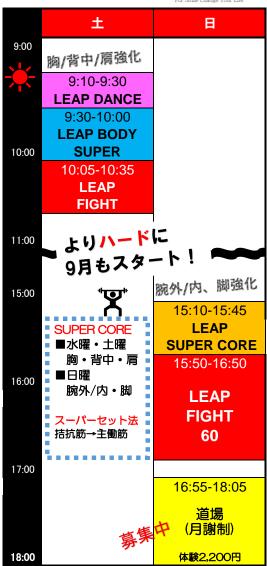
## LEAP STAR SPORTS スケジュール









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、強靭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、パフォーマンスカ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