

# LEAP STAR SPORTS スケジュール



	月	水	木	土	日
9:00				9:10-9:30 <b>LEAP DANCE</b>	
				9:30-9:50 <b>LEAP FIGHT</b>	
10:00				9:50-10:15 <b>LEAPBODYs</b>	
				10:20-10:40 <b>L HEALING</b>	
11:00				10:45-11:45 <b>有料イベント</b> <b>LEAP FIGHT</b> メンバー900円/回 一般 1800円/回	
15:00				14日(日) 試合出場のため 時間変更とさせていただきます。	14日時間変更 15:10-15:45 <b>LEAP SUPER CORE</b>
16:00				17:20-17:50 LB super	15:50-16:50 <b>LEAP FIGHT 60</b>
17:00				17:55-18:55 <b>LEAP FIGHT</b> ※道場お休み	16:55-18:05 道場 (月謝制)
18:00					体験2,200円
19:00	19:30-20:15 <b>LEAP BODY</b> HIROMI		19:15-20:15 <b>LEAP BODY 60</b>		
20:00	20:20-21:05 <b>LEAP HEALING</b> HIROMI	20:00-20:35 <b>LEAP SUPER CORE</b>	20:15-21:15 <b>LEAP FIGHT 60</b>		
21:00		20:40-21:20 <b>LEAP FIGHT</b>			
		21:20-21:30 <b>LEAP HEALING</b>	21:15-21:30 <b>LEAP STRETCH</b>		
22:00					

■休み：1(月)、3(水・祝)  
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

1日休講  
⇒5週目(29日)  
振替レッスンを  
行います!

月払いがお得★  
メンバー3200円  
一般 6800円

**SUPER CORE**  
■水曜・土曜  
胸・背中・肩  
■日曜  
腕外/内・脚

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