

LEAP STAR SPORTS スケジュール



| | 月 | 水 | 木 | 土 | 日 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 9:00 | | | | 9:10-9:30 LEAP DANCE | |
| | | | | 9:30-9:50 LEAP FIGHT | |
| | | | | 9:50-10:15 LEAPBODYs | |
| | | | | 10:20-10:40 L HEALING | |
| 10:00 | | | | 10:45-11:45 有料イベント LEAP FIGHT メンバー900円/回 一般 1800円/回 | |
| 19:00 | 18日休講 ⇒15日(金)に 振替レッスンを 行います! | ■ HIROMI レッスン 金曜日 ⇒ 月曜日へ変更! お間違いないようご注意ください | 19:15-20:15 LEAP BODY 60 | | 月払いがお得★ メンバー3200円 一般 6800円 |
| 20:00 | 19:30-20:15 LEAP BODY HIROMI | 20:00-20:35 LEAP SUPER CORE | 20:15-21:15 LEAP FIGHT 60 | | |
| | 20:20-21:05 LEAP HEALING HIROMI | 20:40-21:20 LEAP FIGHT | | | |
| 21:00 | | 21:20-21:30 LEAP HEALING | 21:15-21:30 LEAP STRETCH | 15:00 | 15:10-15:45 LEAP SUPER CORE |
| | | | | 16:00 | 15:50-16:50 LEAP FIGHT 60 |
| | | | | 17:00 | 16:55-18:05 道場 (月謝制) |
| 22:00 | | | | 18:00 | 体験2,200円 |
| | ■ 休み: 18(月)・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 | | | 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 | |

| 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 |