

有料

トレーニング
プログラム

"Woman's SHAPE & SPORTS"誌に登場するスペシャルトレーナーの皆さんに直接指導を受けられる有料レッスンも実施!



森 弘子

ボディフィットネスでは東京大会4連覇、アジア大会など国際大会経験も持つ。2016年には8年ぶりに大会復帰を果たし、関東オープンフィットネスビキニ163cm超級で優勝。



SPICE UP FITNESS 「Spice up Fitness」の
プロトレーナーが指導

【Spice up Fitness代表 岡部 友】
女性専門のボディメイクトレーナーとして、女性のカラダ作りからライフスタイルをサポート。フィットネスモデルとしても各メディアで活躍中。



Shieca

フィットネス・ライフ・コーディネーター
Reebok ONE アンバサダー/トレーニング指導士。2010年東日本ミスボディフィットネス優勝、2010年ミスボディフィットネス準優勝。



天童 愛ゆ美

2007年東アジア選手権大会52kg級第2位、アジア選手権大会52kg級第3位、2007、2008年日本選手権大会9位、2008年ジャパンオープン選手権優勝、2008年東京選手権優勝ほか入賞歴多数。

有料

キックボクシング
プログラム



メディアで大人気の ガールズキックボクシング

女性のためのキックボクシングプログラムが、Woman's SHAPE GYMに登場!
"女子目線"にこだわって作られたプログラムで、楽しみながらキレイと健康をサポートします。
ほとんどの方が初心者からスタートします。ぜひ一度、ご体験下さい。



	Monday 月曜日	Tuesday 火曜日	Wednesday 水曜日	Thursday 木曜日	Friday 金曜日	Saturday 土曜日	Sunday 日曜日	
10:00								10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00	13:00~13:50 Body alignment exercise (天童 愛ゆ美)		13:00~13:50 ファン フィットネス (Shieca)				12:00~13:00 ガールズ キックボクシング	13:00
14:00					14:00~14:50 ヒップトレーニング (Spice up Fitness)		13:30~14:30 ガールズ キックボクシング	14:00
15:00							15:00~15:50 ヒップトレーニング (Spice up Fitness)	15:00
16:00								16:00
17:00					17:00~17:50 脚トレ ウォーキングメソッド (森 弘子)		16:30~17:30 ガールズ キックボクシング	17:00
18:00		17:30~18:30 ガールズ キックボクシング		17:30~18:30 ガールズ キックボクシング			18:00~19:00 ガールズ キックボクシング	18:00
19:00	19:00~20:00 ガールズ キックボクシング	19:00~19:50 ヒップトレーニング (Spice up Fitness)		19:00~20:00 ガールズ キックボクシング			18:00~19:00 ガールズ キックボクシング	19:00
20:00								20:00

ジムをフリーで利用できる時間帯もご用意しています。※スケジュールの講師、内容は予告無く変更になる場合もございます。予めご了承下さい。