

# 【高校生レッスン会員】

「赤ちゃんから高齢者まですべての年代にご利用いただきたい」という思いから新しい試みを始めます！高校生限定のスタジオプログラムレッスンです！同じ高校の仲間と盛り上がるのもよし、他の高校の同じ年代との輪を広げるのもよし、中学時代の仲間と再会して盛り上がるのもよし！高校生活を別の視点で楽しみませんか？部活のためのトレーニングにも活用してください！ 日常にフィットネスを！！

ここから未来のインストラクターが生まれてくれればさらに嬉しいです！6月は無料体験期間としますので、みんなで体験してみてください！  
**インスタ映えするプログラムもありますよ！**



**ご予約が必要です。0267-23-3535 までご連絡ください。**

【火曜日】

※( )内は少人数定員数です。

17:40~18:10

**「CXWORX」**

体幹トレーニング

17:45~18:30

**「ZUMBA」**

ダンス・エアロビクス系



【水曜日】

17:00~18:00

**「THE TRIP」**

VRスクリーン+サイクリング (20名)

17:45~18:15

**「TRX」**

自体重ファンクショナルトレーニング (10名)

18:00~18:45

**「Group Centergy」**

ヨガ・ピラティス系



【木曜日】

17:30~18:00

**「Group Core」**

体幹トレーニング

17:30~18:30

**「ボクシング」**

西澤ヨシノリ元世界チャンピオン 指導 (8名)

【金曜日】

18:00~19:00

**「TRIBE Team Training TribeFIT」** 高強度ファンクショナルトレーニング(8名)

18:45~19:45

**「ボクシング」**

西澤ヨシノリ元世界チャンピオン 指導 (8名)

【土曜日】

14:30~15:30

**「U-バウンド」**

トランポリン エクササイズ

16:00~17:00

**「ボクシング」**

西澤ヨシノリ元世界チャンピオン 指導 (8名)

