

About The Fitness



2020年07月

～ 随時フォロー募集中 ～

スケジュール



	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00		※7月7日 休講 10:00～10:45 LESMILLS SH'BAM 担当: KIMI 定員5名			※7月17日-31日 一部休講 詳細は別紙をご確認ください 10:00～10:45 F-FACTORY / 姿勢改善ピラティス / 定員8名 担当: AYAMI			
10:00		11:00～11:45 LESMILLS BODYJAM 担当: KIMI 定員5名		※7月16日-30日 一部休講 詳細は別紙をご確認ください 11:30～12:15 LESMILLS BODYPUMP 担当: KIMI 定員4名	11:00～11:45 ZUMBA 担当: KIMI 定員5名	※11日-25日のみ ↓ 11:30～12:15 LESMILLS SH'BAM 担当: MIKI 定員5名	2週目・4週目のみ ※11日・25日	
11:00	12:00～12:45 LESMILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員5名		12:30～13:15 LESMILLS SH'BAM 担当: KIMI 定員5名	12:00～12:45 LESMILLS SH'BAM 担当: KIMI 定員5名	12:30～13:15 Balletone 担当: AI 定員5名	※11日-25日のみ ↑ 12:30～13:15		
12:00	13:00～13:45 ZUMBA 担当: KIMI 定員5名	※7月8日 休講 13:15～14:00 LESMILLS BODYPUMP 担当: KIMI 定員4名	13:30～14:15 Balletone 担当: AI 定員5名	13:00～13:45 LESMILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員5名	13:30～14:15 LESMILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員5名	※7月のみ開催 ↑ 13:30～14:15		
13:00	14:00～14:45 F-FACTORY / シェイプアップ / 定員8名 担当: SACHIKO	14:15～15:00 LESMILLS BODYCOMBAT 担当: KIMI 定員5名	14:30～15:15 LESMILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員5名	14:00～14:30 AQUA・コア 担当: KIMI 定員5名		※7月のみ開催 ↑ 13:30～14:15		
14:00	15:00～15:45 ZUMBA 担当: KIMI 定員5名	15:00～15:45 コア・ウォーク 担当: SACHIKO 定員5名	15:15～15:30 BODY JAM テクニック 15 15:30～16:30 マスタークラス LESMILLS BODYJAM 担当: KIMI 定員5名	15:30～16:30 マスタークラス LESMILLS BODYJAM 担当: MIKI 定員5名	16:00～18:00 KIMIパーソナル 受付中			
15:00	17:00～18:00 KIMIパーソナル 受付中		16:45～17:30 LESMILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員5名	1運目・3運目・5運目のみ ※2日・16日・30日				
16:00	18:30～19:00 GRIT STRENGTH 担当: KIMI 定員4名 GRIT ATHLETIC	1運目・3運目 STRENGTH 2運目・4運目 ATHLETIC				～ 土曜日隔週にて開催 ～ 11日・25日 4日・18日		
17:00	19:15～20:15 LESMILLS BODYJAM 担当: MIKI 定員5名	2運目・4運目 ATHELTIC		19:00～19:45 F-FACTORY / 姿勢改善ピラティス / 定員8名 担当: AYAMI	19:00～19:45 F-FACTORY / 姿勢改善ピラティス / 定員8名 担当: AYAMI	※11日-25日(土)のみ ↓ 18:00～18:45 初中級エアロ 担当: AI 定員5名	※4日-18日(土)のみ ↓ 18:00～18:45 LESMILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員5名	
18:00	20:00～21:00 LESMILLS SH'BAM 担当: KIMI 定員5名			20:00～20:45 F-FACTORY / YOGA / 定員8名 担当: AYAMI	20:00～20:45 F-FACTORY / YOGA / 定員8名 担当: AYAMI	※11日-25日(土)のみ ↓ 19:00～19:45 LESMILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員5名	※4日-18日(土)のみ ↓ 19:00～19:45 LESMILLS BODYCOMBAT 担当: KIMI 定員5名	
19:00	21:15～22:15 LESMILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員5名					※11日-25日(土)のみ ↑ 15:00～15:30 AQUA・コア 担当: AI 定員5名	※4日-18日(土)のみ ↑ 20:00～20:30 GRIT CARDIO 担当: KIMI 定員5名	
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								

アクセス

〒: 420-0839

住所: 静岡県静岡市葵区鷹匠2丁目21-8
日吉さかえビル3F F-FACTORY内 SUNスタジオ

お問い合わせ

TEL: 070-1580-4577
Mail: info@about-the-fit.com
担当: 山口



アカウント

ID

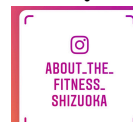
LINE About The Fitness: @351bdafm

Instagram about_the_fitness_shizuoka

予約

Instagram

HP



LESMILLS

ニュージーランド発祥のプログラムです。
現在では世界約100カ国以上、約2,000ヶ所のジムで導入され、毎週600万人を超える参加者がいる世界的に人気のフィットネスプログラムとなっております。

- 初めの方にオススメです!!
- 脂肪燃焼したい方、少し汗をかきたい方にオススメです!
- 脂肪燃焼効果が大きい期待出来るプログラムです!!
- 体力向上・自分の限界を見出します!!!
- ダンス未経験の方でも身体を音に合わせて動かす楽しさを知れます!
- 少しのダンススキルで音を更に楽しむ事が出来ます!!
- ダンススキルを要しますが、できた時の達成感は唯一無二!!!