

	月		火		水		木		金		土	
	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM	STUDIO	GYM
9:00	スタジオプログラムを行っている間はトレーナー不在の時があります。初心者の方は😊マークの時間がオススメです											
10:00			10:10～(35分) 美BODYコンディショニング		10:10～(35分) ウェープリング コンディショニング							
11:00			11:00～(45分) 燃焼エアロ		11:00～(60分) エンジョイエアロ						10:50～(45分) TRX SUSPENSION & RIP	
12:00			11:50～(15分) コアトレforシェイプ15		12:10～(30分) TRX FIT30							
13:00			“ファンクショナル美BODY”のためのTRX!!								12:10～15:50 競技エアロコース (有料スクール)	
14:00			スケジュールは予告無く変更することがあります									
15:00			3才～6才の未就学児対象 お子様向けダンス教室!!									
<p>“ファンクショナル美BODY”応援中!! 動けるカラダは美しい!スポーツ動作&日常動作のベターを追求します!</p>												
16:00			20:30～21:15 燃焼エアロ		21:20～21:40 コアコンディショニング						16:00～16:45(有料) キッズ・ダンス教室 第1・2・3土曜	
17:00	20:25～20:55 TRX FIT30		20:25～20:55 TRX FIT30		20:25～(20分) TRXモビリティ						16:50～17:40 年長～小2 16:50～18:20	
17:30			ジュニア ヒップホップ教室 (有料スクール) 17:30～18:20		ジュニア スポーツトレーニング教室 (有料スクール) 17:30～18:30						ジュニア・ダンス教室 (有料スクール) 第1・2・3土曜	
18:00			18:35～(60分) ヒップホップ教室		19:30～(40分) ピラティス						16:50～17:40 年長～小2 16:50～18:20	
18:30			19:40～(30分) 燃焼ステップ		20:15～(45分) 燃焼エアロ						ジュニア スポーツトレーニング教室 (有料スクール) 18:30～19:30	
19:00	19:00～(40分) ピラティス		19:45～(60分) ZUMBA+α		21:05～(35分) ウェープリング コンディショニング						19:20～(15分) TRX FIT15	
20:00			20:25～(20分) TRXモビリティ		19:30～(60分) ファンクショナル シェイプ						19:40～(15分) TRX RIP	
21:00											お父さんの為の ヒップホップ教室 (有料スクール)	
22:00												
営業時間	17:30～22:00		17:30～22:00		10:00～12:30 17:30～21:00		10:00～14:00 18:30～21:30		17:30～22:00		10:00～20:00	

☆☆☆ スタジオ情報!!

- ・話題の『ダウインチボード』できます!(有料)
- ・『ファンクショナルシェイプ』で超美BODY!!
- ・『TRX RIP』で最高のウェストシェイプ!!

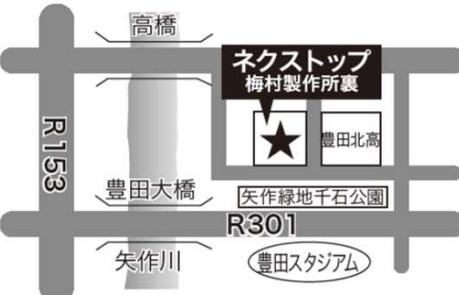
☆☆☆ ジム情報!!

- ・有酸素運動前の筋トレがおススメ。脂肪燃焼効果が高まりシェイプアップの効果大!
- ・TRX、ViPR、Sandbell、ロープなど話題のファンクショナルトレーニングができます!
- ・😊マークの時間ではトレーニング初心者説明会とプログラム相談を行います。初めての方はココからスタートしてください(要予約)。
- ・パーソナルトレーニングも活用すれば効果大!!
- ・加圧トレーニングも好評です。
- ・ファンクショナルゾーン増設!!

☆☆☆ スクール情報!!

スクール会員大募集!!!

- 『お父さんの為のヒップホップ教室』(金20:00)
- 『ジュニアスポーツトレーニング教室』おススメ
- 『キッズダンス教室』(土16:00)3～6才対象
- 『ジュニアダンス教室』(土16:50)年長～小学生
- 『ジュニアHIP HOP教室』(火17:30)小学生
- 『HIP HOP教室』(火18:35)中学生以上
- ★1000円(税別)体験会開催中!!(要予約)。



高橋
ネクスト
梅村製作所裏
豊田北高
豊田大橋
矢作緑地千石公園
R301
矢作川
豊田スタジアム

日曜日と月末日はメンバー休館日

nexTop
SPORTS GYM

《お問合せ・お申込み》
 豊田市千石町5-18(豊田北高校裏側)
 TEL:87-1614 HP:nextop.jp
 FAX:87-1615 nextop@e-kanji.jp