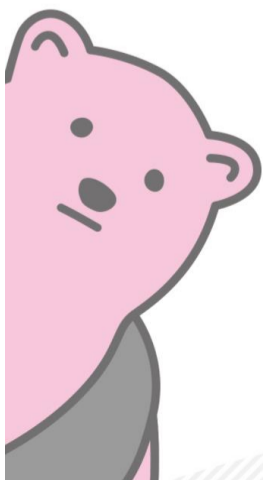




TIME	MON	TUE	WED	TEU	FRI	SAT	SUN	TIME
9:00	9:00-9:45 BODY COMBAT 45min	9:00-10:00 BODY BALANCE 60min	9:00-9:45 BODY PUMP 45min	9:00-9:45 SH`BAM 45min	9:00-9:45 BODY ATTACK 45min	9:00-9:45 BODY PUMP 45min	9:00-9:45 BODY BALANCE 45min	9:00
10:00	10:00-10:45 CORE 45min	10:15-11:00 BODY COMBAT 45min	10:00-10:45 BODY BALANCE 45min	10:00-10:45 BODY PUMP 45min	10:00-10:45 CORE 45min	10:00-10:45 BODY BALANCE 45min	10:00-10:45 BODY COMBAT 45min	10:00
11:00	11:00-11:45 BODY ATTACK 45min	11:15-12:00 SH`BAM 45min	11:00-11:45 SH`BAM 45min	11:00-11:45 BODY BALANCE 45min	11:00-11:45 BODY PUMP 45min	11:00-12:00 BODY COMBAT 60min	11:00-11:45 SH`BAM 45min	11:00
12:00	12:00-12:45 BODY BALANCE 45min	12:15-13:00 BODY ATTACK 45min	12:00-12:45 CORE 45min	12:00-13:00 BODY COMBAT 60min	12:00-13:00 BODY BALANCE 60min	12:15-13:00 BODY ATTACK 45min	12:00-13:00 BODY PUMP 60min	12:00
13:00	13:00-14:00 BODY COMBAT 60min	13:15-13:45 GRIT/ATHLETIC	13:00-14:00 BODY ATTACK 60min	13:15-14:00 SH`BAM 45min	13:15-14:00 BODY PUMP 45min	13:15-14:00 CORE 45min	13:15-14:00 BODY BALANCE 45min	13:00
14:00	14:15-15:00 SH`BAM 45min	14:00-14:45 CORE 45min	14:15-15:00 BODY COMBAT 45min	14:15-14:45 barre	14:15-15:00 SH`BAM 45min	14:15-15:00 BODY PUMP 45min	14:15-15:00 BODY ATTACK 45min	14:00
15:00	15:15-15:45 barre	15:00-15:45 BODY PUMP 45min	15:15-16:00 SH`BAM 45min	15:00-15:45 BODY PUMP 45min	15:15-16:00 BODY COMBAT 45min	15:15-16:00 BODY BALANCE 45min	15:15-16:00 SH`BAM 45min	15:00
16:00	16:00-16:45 CORE 45min	16:00-16:45 SH`BAM 45min	16:15-17:00 BODY ATTACK 45min	16:00-16:45 CORE 45min	16:15-17:15 BODY BALANCE 60min	16:15-16:45 barre	16:15-17:00 BODY COMBAT 45min	16:00
17:00	17:00-18:00 BODY PUMP 60min	17:00-18:00 BODY ATTACK 60min	17:15-18:15 BODY BALANCE 60min	17:00-18:00 BODY COMBAT 60min	17:30-18:00 GRIT/CARDIO	17:00-17:45 SH`BAM 45min	17:15-18:00 CORE 45min	17:00
18:00	18:15-19:00 BODY BALANCE 45min	18:15-18:45 barre	18:30-19:15 CORE 45min	18:15-18:45 GRIT/ATHLETIC	18:15-19:00 SH`BAM 45min	18:00-18:45 BODY COMBAT 45min	18:15-19:00 BODY ATTACK 45min	18:00
19:00	19:15-20:00 BODY ATTACK 45min	19:00-19:45 BODY BALANCE 45min	19:30-20:15 BODY COMBAT 45min	19:00-19:45 SH`BAM 45min	19:15-20:00 BODY PUMP 45min	19:00-19:45 CORE 45min	19:15-19:45 GRIT/STRENGTH	19:00
20:00	20:15-21:00 SH`BAM 45min	20:00-21:00 BODY COMBAT 60min	20:30-21:00 barre	20:00-21:00 BODY PUMP 60min	20:15-21:00 CORE 45min	20:00-21:00 BODY ATTACK 60min	20:00-21:00 BODY BALANCE 60min	20:00
21:00	21:15-21:45 GRIT/STRENGTH	21:15-22:00 CORE 45min	21:15-22:00 BODY PUMP 45min	21:15-22:00 BODY BALANCE 45min	21:15-22:00 BODY ATTACK 45min	21:15-22:00 SH`BAM 45min	21:15-22:15 BODY COMBAT 60min	21:00
22:00	22:00-22:45 BODY COMBAT 45min	22:15-23:00 BODY PUMP 45min	22:15-23:00 BODY BALANCE 45min	22:15-23:00 BODY ATTACK 45min	22:15-23:00 SH`BAM 45min	22:15-23:00 BODY COMBAT 45min	22:30-23:15 CORE 45min	22:00
23:00	23:00-23:45 BODY PUMP 45min	23:15-24:00 BODY BALANCE 45min	23:15-24:00 BODY ATTACK 45min	23:15-24:00 SH`BAM 45min	23:15-24:00 BODY COMBAT 45min	23:15-24:00 CORE 45min	23:30-24:00 GRIT/CARDIO	23:00

※【定員各クラス15名】 ヴァーチャルスタジオのご利用は3,980円会員でご登録の方のみ可能です。入退場は自由です。(2,980円会員、家族会員は利用不可)



- BODYPUMP** バーベルを使用しながら、全身の筋カトレーニングを行うワークアウトプログラム
- BODYCOMBAT** パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れた全身ワークアウトプログラム
- BODYBALANCE** ヨガ、ピラティス、太極拳の要素を取り入れたワークアウトプログラム
- BODYATTACK** 心肺機能や敏捷性の向上を目指すワークアウトプログラム
- CORE** チューブやプレートを使用し、引き締まった身体づくりを目的としたワークアウトプログラム
- SH`BAM** 軽快な音楽に合わせて、シンプルな動きで夢中になれる、ダンス系ワークアウトプログラム
- GRIT/ATHLETIC** ステップ台を用いたジャンプ系のエクササイズと素早さを身に着けるための、高強度インターバルトレーニング
- GRIT/CARDIO** スピードをつけながら動くことで脂肪燃焼に特化した、高強度インターバルトレーニング
- GRIT/STRENGTH** バーベルやプレートに加え、自重を利用した、高強度インターバルトレーニング
- barre** インナーマッスルを使い美しい姿勢やバランス能力向上を目指すワークアウトプログラム