

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

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

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

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

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

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

健康を維持しながらダンススキルを向上させたい方、ダンスが好きな人に最適なプログラム

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

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

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