



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

※【定員各15名】パーティールームのご利用はプレミアム円会員【4,378円(税込み)】での登録の方のみ可能です。

入退場は自由です。(スタンダード会員【3,278円(税込み)】、家族会員は利用不可になります)

DANCE

ジャズやコンテンポラリーダンス、ラテン、モダンなどの要素を取り入れたダンス系ワークアウトプログラム

BODYPUMP

バーベルを使用しながら、全身の筋力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

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

