



TIME	MON	TUE	WED	TEU	FRI	SAT	SUN	TIME
9:00	9:00-9:30 CORE	9:00-9:45 BODYPUMP 45min	9:00-9:45 BODYBALANCE 45min	9:00-9:45 BODYATTACK 45min	9:00-9:45 SH`BAM 45min	9:00-9:45 BODYCOMBAT 45min	9:00-9:45 BODYBALANCE 45min	9:00
10:00	9:45-10:45 BODYBALANCE 60min	10:00-10:45 BODYBALANCE 45min	10:00-10:45 BODYPUMP 45min	10:00-11:00 BODYBALANCE 60min	10:00-10:45 BODYBALANCE 45min	10:00-10:45 SH`BAM 45min	10:00-10:45 CORE 45min	10:00
11:00	11:00-11:45 BODYPUMP 45min	11:00-11:45 SH`BAM 45min	11:00-11:45 BODYBALANCE 45min	11:15-12:15 BODYCOMBAT 60min	11:00-11:45 BODYCOMBAT 45min	11:00-12:00 BODYATTACK 60min	11:00-11:45 SH`BAM 45min	11:00
12:00	12:00-12:45 BODYCOMBAT 45min	12:00-13:00 BODYCOMBAT 60min	12:00-12:45 BODYCOMBAT 45min	12:30-13:15 SH`BAM 45min	12:00-12:45 BODYPUMP 45min	12:15-13:15 BODYCOMBAT 60min	12:00-12:45 BODYCOMBAT 45min	12:00
13:00	13:00-13:45 SH`BAM 45min	13:15-14:00 BODYBALANCE 45min	13:00-13:45 DANCE 45min	13:30-14:30 BODYPUMP 60min	13:00-14:00 BODYBALANCE 60min	13:30-14:15 DANCE 45min	13:00-13:45 BODYBALANCE 45min	13:00
14:00	14:00-14:45 DANCE 45min	14:15-14:45 barre	14:00-14:45 BODYATTACK 45min	14:45-15:30 SH`BAM 45min	14:15-15:00 SH`BAM 45min	14:30-15:30 BODYATTACK 60min	14:00-14:45 CORE 45min	14:00
15:00	15:00-15:30 core	15:00-15:45 DANCE 45min	15:00-15:45 BODYBALANCE 45min	15:45-16:45 BODYPUMP 60min	15:15-16:15 BODYCOMBAT 60min	15:45-16:45 BODYBALANCE 60min	15:00-15:45 BODYBALANCE 45min	15:00
16:00	15:45-16:15 BODYATTACK	16:00-16:45 BODYPUMP 45min	16:00-16:30 CORE	16:30-17:15 DANCE 45min	16:30-17:15 DANCE 45min	16:00-16:45 BODYPUMP 45min	16:00-16:45 BODYPUMP 45min	16:00
17:00	16:30-17:00 BODYPUMP	17:00-17:45 BODYBALANCE 45min	16:45-17:15 SH`BAM	17:00-17:45 BODYCOMBAT 45min	17:30-18:15 BODYBALANCE 45min	17:00-17:45 BODYATTACK 45min	17:00-18:00 BODYCOMBAT 60min	17:00
18:00	17:15-17:45 BODYCOMBAT	18:00-18:45 CORE 45min	17:30-18:30 BODYATTACK 60min	18:00-18:45 BODYPUMP 45min	18:30-19:30 BODYPUMP 60min	18:00-18:45 BODYCOMBAT 45min	18:15-19:15 BODYATTACK 60min	18:00
19:00	18:45-19:45 BODYPUMP 60min	19:00-19:45 BODYCOMBAT 45min	18:45-19:45 BODYPUMP 60min	19:00-19:45 BODYCOMBAT 45min	19:45-20:45 BODYATTACK 60min	19:00-19:45 SH`BAM 45min	19:30-20:15 BODYCOMBAT 45min	19:00
20:00	20:00-21:00 BODYATTACK 60min	20:00-20:45 BODYATTACK 45min	20:00-21:00 BODYCOMBAT 60min	20:00-20:45 SH`BAM 45min	20:00-20:45 BODYBALANCE 45min	20:00-20:45 BODYBALANCE 45min	20:30-21:15 BODYBALANCE 45min	20:00
21:00	21:15-22:00 BODYCOMBAT 45min	21:00-22:00 BODYBALANCE 60min	21:15-22:00 SH`BAM 45min	21:00-21:45 BODYATTACK 45min	21:00-21:45 BODYCOMBAT 45min	21:00-21:45 BODYATTACK 45min	21:30-22:15 DANCE 45min	21:00
22:00	22:15-23:00 SH`BAM 45min	22:15-23:00 BODYPUMP 45min	22:15-22:45 core	22:00-22:45 SH`BAM 45min	22:00-22:45 BODYATTACK 45min	22:00-22:45 BODYCOMBAT 45min	22:30-23:30 BODYCOMBAT 60min	22:00
23:00	23:15-24:00 DANCE 45min	23:15-24:00 SH`BAM 45min	23:00-23:45 BODYBALANCE 45min	23:00-23:45 BODYCOMBAT 45min	23:00-23:45 CORE 45min	23:00-23:45 BODYPUMP 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円会員での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/DANCE** 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

