

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

※【定員各15名】パーチャルスタジオのご利用はプレミアム円会員【4,378円(税込み)】でのご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

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付けるための、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

