



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

※【定員各15名】パーソナ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。(2980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

