

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

※【定員各15名】バ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

