

PROGRAM SCHEDULES

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

