







プログラムスケジュール

2024年11月～12月分

月	火	水	木	金	土	日
5:00-5:45 CORE #ランダム	5:00-6:00 BODYCOMBAT #ランダム	5:00-6:00 BODYATTACK #ランダム	5:00-6:00 BODYPUMP #ランダム	5:00-5:45 CORE #ランダム	5:00-5:45 SHBAM #ランダム	5:00-6:00 BODYBALANCE #ランダム
6:00-6:45 SHBAM #ランダム	6:15-7:15 BODYPUMP #ランダム	6:15-7:15 BODYCOMBAT #ランダム	6:15-7:15 BODYATTACK #ランダム	6:00-7:00 BODYCOMBAT #ランダム	6:00-7:00 BODYBALANCE #ランダム	6:15-7:00 CORE #ランダム
7:00-8:00 BODYBALANCE #ランダム	7:30-8:30 BODYBALANCE #ランダム	7:30-8:30 BODYPUMP #ランダム	7:30-8:15 CORE #ランダム	7:15-8:15 BODYPUMP #ランダム	7:15-8:15 BODYCOMBAT #ランダム	7:15-8:15 BODYBALANCE #ランダム
8:15-8:45 BODYATTACK #ランダム	8:45-9:15 BODYCOMBAT #ランダム	8:45-9:15 BODYCOMBAT #ランダム	8:30-9:00 BODYPUMP #ランダム	8:30-9:00 CORE #ランダム	8:30-9:15 BODYBALANCE #ランダム	8:30-9:00 SHBAM #ランダム
9:00-9:45 SHBAM #ランダム	9:30-10:30 BODYATTACK #ランダム	9:30-10:15 CORE #ランダム	9:15-10:15 BODYCOMBAT #ランダム	9:15-10:15 BODYATTACK #ランダム	9:30-10:15 CORE #ランダム	9:15-10:15 BODYPUMP #ランダム
10:00-11:00 BODYCOMBAT #ランダム	10:45-11:45 BODYPUMP #ランダム	10:30-11:30 BODYBALANCE #ランダム	10:30-11:15 SHBAM #ランダム	10:30-11:30 BODYBALANCE #ランダム	10:30-11:30 BODYPUMP #ランダム	10:30-11:30 BODYATTACK #ランダム
11:15-12:15 BODYPUMP #最新ナンバー	12:00-13:00 BODYCOMBAT #最新ナンバー	11:45-12:45 BODYATTACK #最新ナンバー	11:30-12:30 BODYBALANCE #最新ナンバー	11:45-12:30 CORE #最新ナンバー	11:45-12:45 BODYCOMBAT #最新ナンバー	11:45-12:30 SHBAM #ランダム
12:30-13:30 BODYATTACK #ランダム	13:15-14:00 SHBAM #ランダム	13:00-14:00 BODYPUMP #ランダム	12:45-13:30 CORE #ランダム	12:45-13:45 BODYATTACK #ランダム	13:00-14:00 BODYPUMP #ランダム	12:45-13:45 BODYBALANCE #ランダム
13:45-14:45 BODYBALANCE #ランダム	14:15-15:00 CORE #ランダム	14:15-15:15 BODYCOMBAT #ランダム	13:45-14:45 BODYATTACK #ランダム	14:00-15:00 BODYPUMP #ランダム	14:15-15:15 BODYCOMBAT #ランダム	14:00-15:00 BODYCOMBAT #ランダム
15:00-15:30 SHBAM #ランダム	15:15-15:45 BODYCOMBAT #ランダム	15:30-16:00 BODYATTACK #ランダム	15:00-15:30 SHBAM #ランダム	15:15-15:45 CORE #ランダム	15:30-16:00 BODYATTACK #ランダム	15:15-15:45 BODYPUMP #ランダム
15:45-16:30 CORE #最新ナンバー	16:00-17:00 BODYPUMP #最新ナンバー	16:15-17:00 SHBAM #ランダム	15:45-16:45 BODYCOMBAT #最新ナンバー	16:00-16:45 SHBAM #ランダム	16:15-17:15 BODYCOMBAT #最新ナンバー	16:00-17:00 BODYBALANCE #最新ナンバー
16:45-17:45 BODYCOMBAT #ランダム	17:15-18:15 BODYCOMBAT #ランダム	17:15-18:15 BODYPUMP #ランダム	17:00-17:45 CORE #ランダム	17:00-18:00 BODYBALANCE #ランダム	17:30-18:15 SHBAM #ランダム	17:15-18:15 BODYATTACK #ランダム
18:00-19:00 BODYATTACK #ランダム	18:30-19:15 SHBAM #ランダム	18:30-19:30 BODYCOMBAT #ランダム	18:00-19:00 BODYATTACK #ランダム	18:15-19:15 BODYCOMBAT #ランダム	18:30-19:30 BODYBALANCE #ランダム	18:30-19:30 BODYPUMP #ランダム
19:15-20:00 SHBAM #ランダム	19:30-20:30 BODYBALANCE #最新ナンバー	19:45-20:30 CORE #最新ナンバー	19:15-20:15 BODYPUMP #最新ナンバー	19:30-20:30 BODYATTACK #最新ナンバー	19:45-20:30 CORE #最新ナンバー	19:45-20:45 BODYCOMBAT #最新ナンバー
20:15-21:15 BODYCOMBAT #ランダム	20:45-21:45 BODYATTACK #ランダム	20:45-21:45 BODYBALANCE #ランダム	20:30-21:30 BODYCOMBAT #ランダム	20:45-21:30 CORE #ランダム	20:45-21:45 BODYPUMP #ランダム	21:00-22:00 BODYBALANCE #ランダム
21:30-22:30 BODYPUMP #ランダム	22:00-22:45 CORE #ランダム	22:00-22:45 SHBAM #ランダム	21:45-22:45 BODYATTACK #ランダム	21:45-22:45 BODYPUMP #ランダム	22:00-23:00 BODYATTACK #ランダム	22:15-23:15 BODYCOMBAT #ランダム
22:45-23:30 SHBAM #ランダム	23:00-24:00 BODYPUMP #ランダム	23:00-24:00 BODYATTACK #ランダム	23:00-24:00 BODYBALANCE #ランダム	23:00-24:00 BODYCOMBAT #ランダム	23:15-24:00 CORE #ランダム	23:30-24:00 CORE #ランダム

レッスン名	レッスン内容	強度	消費カロリー	カロリー目安
レズミルズ BODY PUMP ボディパンプ	音楽に合わせてバーベルを使ってエクササイズ。 世界最速のシェイプアップが出来るクラス。	★★★★★	560kcal	 牛丼(並)
BODY COMBAT ボディコンバット	エネルギッシュな音楽に合わせて、様々な格闘技の動きを行います。 パンチやキックでシェイプアップ効果やストレス発散にも最適。	★★★~★★★★★	740kcal	 親子丼
BODY BALANCE ボディバランス	ヨガやピラティス、太極拳などの動きをゆったりとした音楽に合わせて行うクラス。 年齢・性別・運動経験を問わずどなたにもご参加できます。	★★	200kcal	 ご飯(大盛)
CORE コア	トレーニングの仕上げに最適なウエスト周りのシェイプアップトレーニング。	★★★	250kcal	 ざるそば(並)
SHBAM シバム	ダンス経験の必要なく、どなたでも楽しく行えるクラス。ダンスワークアウト。	★★	300kcal	 チーズバーガー
BODY ATTACK ボディアタック	スクワットや腕立て伏せにジャンプ・ランジ・ランなどの動きを合わせた シェイプアップに有効な全身ワークアウト。	★★★★	675kcal	 鉄火丼

※クラス強度・消費カロリーはあくまで目安ですので、ご自身にあったクラスをお選びください。

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

フリースペース(0時~6時)
トレーニングにご利用ください。
(VRバイクスタジオは全ての会員様ご利用いただけます。)

6:00~6:45 THE TRIP	6:00~6:50 RPM	6:00~6:30 SPRINT	6:00~6:45 THE TRIP	6:00~6:30 SPRINT	6:00~6:50 RPM	6:00~6:45 THE TRIP
6:55~7:45 RPM	7:00~7:30 SPRINT	6:40~7:30 RPM	6:55~7:45 RPM	6:40~7:30 RPM	7:00~7:30 SPRINT	6:55~7:25 SPRINT
7:55~8:25 SPRINT	7:40~8:25 THE TRIP	7:40~8:25 THE TRIP	7:55~8:25 SPRINT	7:40~8:25 THE TRIP	7:40~8:25 THE TRIP	7:35~8:25 RPM
8:35~9:20 THE TRIP	8:35~9:25 RPM	8:35~9:05 SPRINT	8:35~9:20 THE TRIP	8:35~9:05 SPRINT	8:35~9:05 SPRINT	8:35~9:20 THE TRIP
9:30~10:00 SPRINT	9:35~10:05 SPRINT	9:15~10:05 RPM	9:30~10:20 RPM	9:15~10:15 RPM	9:15~10:05 RPM	9:30~10:00 SPRINT
10:10~10:55 THE TRIP	10:15~11:00 THE TRIP	10:15~11:00 THE TRIP	10:30~11:00 SPRINT	10:15~11:00 THE TRIP	10:15~10:45 SPRINT	10:10~11:00 RPM
11:05~11:55 RPM	11:10~12:00 RPM	11:10~11:40 SPRINT	11:10~11:55 THE TRIP	11:10~11:40 SPRINT	10:55~11:40 THE TRIP	11:10~11:55 THE TRIP
12:05~12:50 THE TRIP	12:10~12:40 SPRINT	11:50~12:40 RPM	12:05~12:55 RPM	11:50~12:35 THE TRIP	11:50~12:20 SPRINT	12:05~12:35 SPRINT
13:00~13:30 SPRINT	12:50~13:35 THE TRIP	12:50~13:45 THE TRIP	13:05~13:35 SPRINT	12:45~13:45 RPM	12:30~13:20 RPM	12:45~13:35 RPM
13:40~14:30 RPM	13:45~14:35 RPM	13:45~14:15 SPRINT	13:45~14:30 THE TRIP	13:45~14:15 SPRINT	13:30~14:15 THE TRIP	13:45~14:30 THE TRIP
14:40~15:25 THE TRIP	14:45~15:15 SPRINT	14:25~15:15 RPM	14:40~15:30 RPM	14:25~15:15 RPM	14:30~15:00 SPRINT	14:40~15:10 SPRINT
15:35~16:05 SPRINT	15:25~16:10 THE TRIP	15:25~16:10 THE TRIP	15:40~16:10 SPRINT	15:25~16:10 THE TRIP	15:10~16:00 RPM	15:20~16:10 RPM
16:15~17:05 RPM	16:20~17:10 RPM	16:20~16:50 SPRINT	16:20~16:50 THE TRIP	16:20~16:50 SPRINT	16:10~16:40 SPRINT	16:20~17:05 THE TRIP
17:15~18:00 THE TRIP	17:20~17:50 SPRINT	17:00~17:50 RPM	17:15~18:05 RPM	17:00~17:50 RPM	16:50~17:40 RPM	17:15~17:45 SPRINT
18:10~18:40 SPRINT	18:00~18:45 THE TRIP	18:00~18:45 THE TRIP	18:15~18:45 SPRINT	18:00~18:45 THE TRIP	17:50~18:20 SPRINT	17:55~18:45 RPM
18:50~19:40 RPM	18:55~19:45 RPM	18:55~19:25 SPRINT	18:55~19:40 THE TRIP	18:55~19:25 SPRINT	18:30~19:20 RPM	18:55~19:40 THE TRIP
19:50~20:35 THE TRIP	19:55~20:25 SPRINT	19:35~20:25 RPM	19:50~20:40 RPM	19:35~20:25 RPM	19:30~20:15 THE TRIP	19:50~20:20 SPRINT
20:45~21:15 SPRINT	20:35~21:20 THE TRIP	20:35~21:25 RPM	20:50~21:20 SPRINT	20:35~21:20 THE TRIP	20:30~21:20 RPM	20:30~21:20 RPM
21:25~22:15 RPM	21:30~22:00 RPM	21:35~22:20 THE TRIP	21:30~22:15 THE TRIP	21:30~22:00 SPRINT	21:30~22:00 SPRINT	21:30~22:15 THE TRIP
22:25~23:10 THE TRIP	22:30~23:00 SPRINT	22:30~23:00 SPRINT	22:25~23:15 RPM	22:10~23:00 RPM	22:10~22:55 THE TRIP	22:25~22:55 SPRINT
23:20~23:50 SPRINT	23:10~23:55 THE TRIP	23:10~24:00 RPM	23:25~23:55 SPRINT	23:10~23:55 THE TRIP	23:05~23:55 RPM	23:05~23:55 RPM