

スタジオプログラム

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日

0:00	フリースペース						
0:30	フリースペース						
1:00	フリースペース						
1:30	フリースペース						
2:00	フリースペース						
5:00	フリースペース						
5:30	フリースペース						
6:00	SH'BAM	BODY BALANCE	SH'BAM	BODY BALANCE	SH'BAM	BODY BALANCE	SH'BAM
6:30	SH'BAM	BODY BALANCE	SH'BAM	BODY BALANCE	SH'BAM	BODY BALANCE	SH'BAM
7:00	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT
7:30	BODY PUMP	CORE	BODY PUMP	CORE	BODY PUMP	CORE	BODY PUMP
8:00	BODY PUMP	CORE	BODY PUMP	CORE	BODY PUMP	CORE	BODY PUMP
8:30	BODY ATTACK	BODY COMBAT	BODY ATTACK	BODY COMBAT	BODY ATTACK	BODY COMBAT	BODY ATTACK
9:00	BODY BALANCE	BODY ATTACK	BODY BALANCE	BODY ATTACK	BODY BALANCE	BODY ATTACK	BODY BALANCE
9:30	BODY BALANCE	BODY ATTACK	BODY BALANCE	BODY ATTACK	BODY BALANCE	BODY ATTACK	BODY BALANCE
10:00	CORE	SH'BAM	CORE	SH'BAM	CORE	SH'BAM	CORE
10:30	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT
11:00	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT	BODY PUMP	BODY COMBAT
11:30	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM
12:00	フリースペース						
12:30	CORE	BODY BALANCE	CORE	BODY BALANCE	CORE	BODY BALANCE	CORE
13:00	BODY ATTACK	BODY COMBAT	BODY ATTACK	BODY COMBAT	BODY ATTACK	BODY COMBAT	BODY ATTACK
13:30	BODY ATTACK	BODY COMBAT	BODY ATTACK	BODY COMBAT	BODY ATTACK	BODY COMBAT	BODY ATTACK
14:00	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY BALANCE	BODY PUMP	BODY BALANCE
14:30	BODY PUMP	BODY ATTACK	BODY PUMP	BODY ATTACK	BODY PUMP	BODY ATTACK	BODY PUMP
15:00	BODY PUMP	BODY ATTACK	BODY PUMP	BODY ATTACK	BODY PUMP	BODY ATTACK	BODY PUMP
15:30	BODY COMBAT	CORE	BODY COMBAT	CORE	BODY COMBAT	CORE	BODY COMBAT
16:00	フリースペース						
17:00	SH'BAM	BODY BALANCE	SH'BAM	BODY BALANCE	SH'BAM	BODY BALANCE	SH'BAM
17:30	CORE	BODY ATTACK	CORE	BODY ATTACK	CORE	BODY ATTACK	CORE
18:00	CORE	BODY ATTACK	CORE	BODY ATTACK	CORE	BODY ATTACK	CORE
18:30	BODY PUMP	SH'BAM	BODY PUMP	SH'BAM	BODY PUMP	SH'BAM	BODY PUMP
19:00	BODY BALANCE	CORE	BODY BALANCE	CORE	BODY BALANCE	CORE	BODY BALANCE
19:30	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM
20:00	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM
20:30	BODY COMBAT	BODY BALANCE	BODY COMBAT	BODY BALANCE	BODY COMBAT	BODY BALANCE	BODY COMBAT
21:00	BODY ATTACK	BODY PUMP	BODY ATTACK	BODY PUMP	BODY ATTACK	BODY PUMP	BODY ATTACK
21:30	BODY ATTACK	BODY PUMP	BODY ATTACK	BODY PUMP	BODY ATTACK	BODY PUMP	BODY ATTACK
22:00	CORE	BODY ATTACK	CORE	BODY ATTACK	CORE	BODY ATTACK	CORE
22:30	BODY PUMP	CORE	BODY PUMP	CORE	BODY PUMP	CORE	BODY PUMP
23:00	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT
23:30	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT	SH'BAM	BODY COMBAT

レッスン名 レズミルズ	レッスン内容	強度	消費カロリー	カロリー目安
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	 パスタ
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	 牛丼(並)
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。	★	220kcal	 ご飯1杯
BODY ATTCK ボディアタック	筋カトレーニングに役立つ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
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。	★★★	440kcal	 チョコドーナツ
SH'BAM 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。	★★	350kcal	 ぜんざい

※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。