

スタジオプログラム

月曜日

火曜日

水曜日

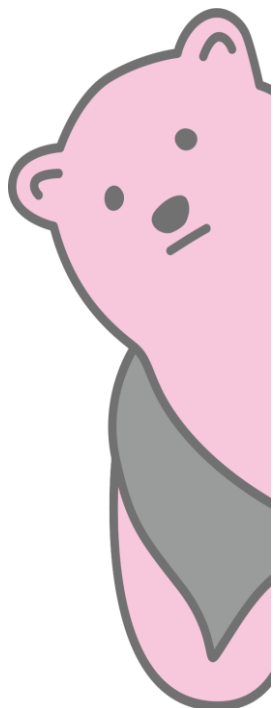
木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

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



BODYPUMP	音楽に合わせてバーベルを使ったエクササイズ。世界最速のシェイプアップができるクラス！
BODYATTACK	筋力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！
BODYCOMBAT	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！
BODYBALANCE	ヨガやピラティス、太極拳などの動きを、ゆったりした音楽に合わせて行うクラス。 年齢・性別・運動経験を問わずにどなたでもご参加できます！
CORE	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。
SH'BAM	ダンス経験の必要はなく、リズムに合わせてどなたでも楽しく行えるクラス。ダンスワークアウト。
GRIT	心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にする 30 分の高強度インターバル トレーニング (HIIT) です。 ※GRIT S=strength、GRIT A=athletic、GRIT C=cardio