

月	火	水	木	金	土	日		
9:00								
9:15								
9:30								
9:45								
10:00								
10:15	ViPR HIIT 10:00~11:00 (Miyako)	アウトドア ワークアウト 10:00 ~ 11:00	ボディバランス 10:00 ~ 11:00	ViPR HIIT 10:00~11:00 (Miyako)	ViPR HIIT 10:00~11:00	アウトドア ワークアウト 10:00 ~ 11:00	ボディバランス 10:00 ~ 11:00	ViPR HIIT 10:00~11:00
10:30	M			M			M	
10:45								
11:00	TRX tunes (Miyako) 11:00 ~ 11:30	11:30 ~ 11:30		TRX tunes (Miyako) 11:00 ~ 11:30				
11:15		M					M	
11:30								
11:45	ViPR HIIT 30 11:45 ~ 12:15	CLOSE 11:30 ~ 12:45		ViPR HIIT 30 11:45 ~ 12:15	CLOSE 11:30 ~ 12:45			ボディバンプ 11:45 ~ 12:45
12:00								
12:15								
12:30								
12:45								
13:00								
13:15								
13:30	ボディバランス 13:15 ~ 14:15	ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ViPR HIIT 13:15 ~ 14:15	ViPR HIIT 13:15 ~ 14:15	ボディバンプ 45 13:15 ~ 14:00			ボディコンバット 13:15 ~ 14:15
13:45								
14:00	Tabata ストレNGTH 14:00 ~ 14:30							
14:15		TRX tunes 14:15 ~ 14:45						
14:30								
14:45								
15:00								
15:15								
15:30	CLOSE 15:15 ~ 18:45							
15:45		CLOSE 15:15 ~ 18:30		CLOSE 15:00 ~ 19:00				
16:00								
16:15								
16:30								
16:45								
17:00	休館日							
17:15								
17:30								
17:45								
18:00								
18:15								
18:30								
18:45								
19:00								
19:15	Tabata ストレNGTH 19:15 ~ 19:45	ViPR HIIT 19:00 ~ 20:00			TRX tunes 19:00 ~ 19:30			
19:30								
19:45	ViPR HIIT 45 19:45 ~ 20:30			ViPR HIIT 19:30 ~ 20:30	ViPR HIIT 30 19:30 ~ 20:00			
20:00					Tabata ストレNGTH 20:00 ~ 20:30			
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								
21:15	ボディコンバット 21:00 ~ 22:00	ボディバンプ 21:00 ~ 21:45 定員15名 (1・3・5週目FX 2・4週目ST)		Tabata ストレNGTH 21:15 ~ 21:45	ViPR HIIT 45 20:45 ~ 21:30			
21:30								
21:45								
22:00								
22:15	ブラジリアン 柔術 22:15 ~ 23:15	ViPR HIIT 45 22:00 ~ 22:45		ViPR HIIT 45 21:45 ~ 22:30	Tabata プライオ+ 21:30 ~ 22:00			
22:30								
22:45								
23:00								
23:15								
23:30								

ボディバンプ・ボディコンバット・ボディバランスをご希望の方は、
Lesmills(レスミルズ)会員にご登録ください！すべてのLesmillsクラスに参加可能です！
□□□□□□□□□□□□ Lesmills 会員募集中！ □□□□□□□□□□
月々4320円 税込) Lesmillsのみは5400円 税込)
HP: <http://www.ansur-hit.com> メール mitsu@ansur-hit.com

- ViPR HIIT 30
- ViPR サーキットクラス (3種目2周)
- ViPR HIIT 45
- ViPR サーキットクラス (3種目3周)
- ViPR HIIT
- ViPR HIIT 45 + オプショントレーニング
- TRX tunes
- TRXを音楽に合わせて行うクラス
- Tabata ストレNGTH
- トレーニングの基本種目をHIITで行うクラス
- プライオ+
- 自重やロープ・ラダーのサーキットクラス
- ボディバンプ
- トレーニングを音楽に合わせて行うクラス
- ボディコンバット
- 格闘技系エアロビクスのクラス
- ボディバランス
- ヨガ・ピラティスの動きを入れた体幹プログラム
- アウトドアワークアウト
- 屋外でトレーニングをするクラス
- CLOSE
- 責任者不在のため、施設が施錠されます。
- グループワーク会員様をご利用できる時間です。

- クラスにご参加の前に、ご自身の種別が対応しているかご確認ください。
OM(モーニング) Oレギュラー・ビジターは全てのクラスに参加が可能です。
○週1会員は、週に1回全日全てのクラスに参加可能です。(日曜～土曜 アウトドアワークアウトは回数に含みません。)
- ANSURの会員様はブラジリアン柔術のクラスに無料でご利用いただけます。(正会員・週1会員・学生のみ)
- モーニング・週1会員様が他のクラスに参加される場合、別途1500円でご参加いただけます。
- アウトドアワークアウトは、facebookによる告知を行っております。アカウントをお持ちになっていない方は事前にメールにて参加の意思をお伝えください。(前日23:00までにお願います。天候等による中止の可能性がございます。)
- アウトドアワークアウトは、天候や参加人数・その他の状況により時間・内容等が変更になる場合がございます。
- 祝日のプログラムは別途HPでご案内致します。
- 途中入退場OKです。
- 柔術クラスへの出稽古(ANSUR・ヒロBJJ会員でない他道場の方)は1回1000円(税込)で可能です。
- ベビーキッズをご用意しております。お子さんと一緒にいらしてください。(13:15～のクラスまで対応致します。)
- Lesmills (レスミルズ) クラスは、大音響、スペースの確保のため、お子様の同伴はご遠慮いただいております。
- 休館日は、毎週月曜日となります。夏期・年末年始、緊急メンテナンス等により変更あり

上記のスケジュールは新プログラムのボディバランスの導入にあたり、集客状況を検証するための暫定スケジュールとなります。状況により、予告なく変動する場合がございます。ご了承ください。
●ANSURメンバー、Lesmillsメンバー(固定・フリーともに)参加費は無料となります。
●ご参加の際は、HP上の予約システムをご利用ください。(定員15名 空いていれば、当日予約なしで飛び入りも可能)