

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:15							
9:30							
9:45							
10:00		VIPR HIIT 10:00～11:00	アウトドアワークアウト ショート 10:00～11:30	VIPR HIIT 10:00～11:00	VIPR HIIT 10:00～11:00	アウトドア ワークアウト 10:00～12:30	VIPR HIIT 10:00～11:00
10:15							
10:30							
10:45		M		M	M		M
11:00		TRX tunes 11:00～11:30		TRX tunes 11:00～11:30			
11:15		M	M				
11:30							
11:45		VIPR HIIT 30 11:45～12:15	CLOSE 11:45～12:45	VIPR HIIT 30 11:45～12:15	CLOSE 11:45～12:45		ボディバンプ★ 11:45～12:45
12:00							
12:15						M	
12:30							
12:45							
13:00						CLOSE 12:30～14:30	
13:15							
13:30		VIPR HIIT 13:15～14:15	VIPR HIIT 13:15～14:15	VIPR HIIT 45 13:15～14:00	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 プライオ+ 14:00～14:30			
14:15		Tabata ストレングス 14:00～14:30	TRX tunes 14:15～14:45		ボディコンバット 45★ 14:30～15:15		
14:30							
14:45							
15:00							
15:15							
15:30						VIPR HIIT45 15:00～15:45	VIPR HIIT 15:00～16:00
15:45						Tabata プライオ+ 15:45～16:15	Tabata ストレングス 16:00～16:30
16:00					CLOSE 15:45～18:30		
16:15							
16:30						CLOSE	
16:45							
17:00	休館日						CLOSE
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15		Tabata ストレングス 19:15～19:45	VIPR HIIT 19:00～20:00		TRX tunes 19:00～19:30		
19:30				VIPR HIIT 19:30～20:30	VIPR HIIT 30 19:30～20:00		
19:45		VIPR HIIT 45 19:45～20:30					
20:00			ボディバンプ30★ 20:15～20:45	TRX tunes 20:30～21:00	Tabata ストレングス 20:15～20:45		
20:15							
20:30							
20:45							
21:00		ボディコンバット★ 21:00～22:00	Tabata プライオ+ 21:15～21:45	Tabata ストレングス 21:15～21:45	VIPR HIIT 45 21:00～21:45		
21:15							
21:30							
21:45							
22:00					Tabata プライオ+ 21:45～22:15		
22:15			VIPR HIIT 45 22:00～22:45	VIPR HIIT 45 22:00～22:45			
22:30							
22:45							
23:00							
23:15							
23:30							CLOSE

- 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 ストレングス
- 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に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。
○M(モーニング) ○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。)
- 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HPの予約システムにてご予約下さい。(前日23:00までをお願いします。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。
- ベビーキージをご用意してあります。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。)
- 星印(★)はレスミルズプログラムです。HPよりご予約をお願い致します。

●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