

|       | 月                                   | 火                           | 水                              | 木                           | 金                              | 土                                      | 日                              |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------|
| 9:00  |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 9:15  |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 9:30  |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 9:45  |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 10:00 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 10:15 | ViPR HIIT<br>10:00～11:00            | ボディバランス<br>★<br>10:00～11:00 | ViPR HIIT<br>10:00～11:00       | ViPR HIIT<br>10:00～11:00    | ViPR HIIT<br>10:00～11:00       | アウトドア<br>ワークアウト<br>10:00<br>～<br>11:00 | ViPR HIIT<br>10:00～11:00       |
| 10:30 | M                                   | M                           | M                              | M                           | M                              | M                                      | M                              |
| 10:45 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 11:00 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 11:15 | TRX tunes<br>11:00～11:30            |                             | Tabata ストレngthス<br>11:00～11:30 |                             |                                | 10:00<br>～<br>12:30                    |                                |
| 11:30 | M                                   |                             | M                              |                             |                                | M                                      |                                |
| 11:45 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 12:00 | ViPR HIIT 30<br>11:45～12:15         | CLOSE<br>11:45～12:45        | ViPR HIIT 30<br>11:45～12:15    | CLOSE<br>11:45～12:45        |                                |  | ボディパン★<br>11:45～12:45          |
| 12:15 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 12:30 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 12:45 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 13:00 |                                     |                             |                                |                             |                                | CLOSE<br>12:30～14:30                   |                                |
| 13:15 | ボディバランス<br>★<br>13:15<br>～<br>14:15 | ViPR HIIT<br>13:15～14:15    | ViPR HIIT<br>13:15～14:15       | ViPR HIIT 45<br>13:15～14:00 | ボディパン 45★<br>13:15～14:00       |  | ボディコンバット★<br>13:15～14:15       |
| 13:30 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 13:45 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 14:00 |                                     |                             |                                | Tabata プライオ+<br>14:00～14:30 |                                |  |                                |
| 14:15 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 14:30 | Tabata ストレngthス<br>14:00～14:30      | TRX tunes<br>14:15～14:45    |                                |                             | ボディコンバット 45★<br>14:30～15:15    |  |                                |
| 14:45 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 15:00 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 15:15 |                                     |                             |                                |                             |                                | ViPR HIIT45<br>15:00～15:45             | ViPR HIIT<br>15:00～16:00       |
| 15:30 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 15:45 |                                     |                             |                                |                             |                                | Tabata プライオ+<br>15:45～16:15            | Tabata ストレngthス<br>16:00～16:30 |
| 16:00 |                                     |                             |                                |                             | CLOSE<br>15:45～18:30           |  |                                |
| 16:15 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 16:30 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 16:45 |                                     |                             |                                |                             |                                | CLOSE                                  |                                |
| 17:00 | 休館日                                 |                             |                                |                             |                                |  | CLOSE                          |
| 17:15 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 17:30 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 17:45 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 18:00 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 18:15 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 18:30 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 18:45 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 19:00 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 19:15 |                                     |                             | ViPR HIIT<br>19:00～20:00       |                             | TRX tunes<br>19:00～19:30       |  |                                |
| 19:30 | Tabata ストレngthス<br>19:15～19:45      |                             |                                | ViPR HIIT<br>19:30～20:30    | ViPR HIIT 30<br>19:30～20:00    |  |                                |
| 19:45 | ViPR HIIT 45<br>19:45～20:30         |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 20:00 |                                     |                             | ボディパン45★<br>20:15～21:00        | TRX tunes<br>20:30～21:00    | Tabata ストレngthス<br>20:15～20:45 |  |                                |
| 20:15 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 20:30 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 20:45 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 21:00 | ボディコンバット★<br>21:00～22:00            | Tabata プライオ+<br>21:15～21:45 | Tabata ストレngthス<br>21:15～21:45 | ViPR HIIT 45<br>21:00～21:45 | Tabata プライオ+<br>21:45～22:15    |  |                                |
| 21:15 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 21:30 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 21:45 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 22:00 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 22:15 |                                     | ViPR HIIT 45<br>22:00～22:45 | ViPR HIIT 45<br>22:00～22:45    |                             |                                |  |                                |
| 22:30 |                                     |                             |                                |                             | Bulk Up サーキット<br>22:30～23:15   |  |                                |
| 22:45 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 23:00 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 23:15 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |
| 23:30 |                                     |                             |                                |                             |                                |  |                                |

- 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
- Bulk Up サーキット
- 筋肥大を目的としたインターバルクラス
- ボディパン★
- 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。  
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。)
- モーニング・月4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。
- ベビーゲ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