

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	ボディバランス ★ 10:00～11:00	ViPR HIIT 10:00～11:00	ViPR HIIT 10:00～11:00	アウトドア ワークアウト	ボディバランス ★ 10:00～11:00	ViPR HIIT 10:00～11:00
10:30	M	M	M	M		M	
10:45							
11:00							
11:15	TRX tunes 11:00～11:30		Tabata ストレngths 11:00～11:30		10:00～12:30		
11:30	M		M				
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			ボディパンプ★ 11:45～12:45
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00						CLOSE 12:30～14:30	
13:15	ボディバランス ★ 13:15～14:15	ViPR HIIT 13:15～14:15	ViPR HIIT 13:15～14:15	ViPR HIIT 45 13:15～14:00	ボディパンプ 45★ 13:15～14:00		ボディコンバット★ 13:15～14:15
13:30							
13:45							
14:00							
14:15				Tabata プライオ+			
14:30	Tabata ストレngths 14:00～14:30	TRX tunes 14:15～14:45			ボディコンバット 45★ 14:30～15:15		
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45		CLOSE 15:00～18:30					
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							
19:30	Tabata ストレngths 19:15～19:45	ViPR HIIT 19:00～20:00			TRX tunes 19:00～19:30		
19:45							
20:00	ViPR HIIT 45 19:45～20:30		ViPR HIIT 19:30～20:30		ViPR HIIT 30 19:30～20:00		
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15	ボディコンバット★ 21:00～22:00				Tabata ストレngths 20:15～20:45		
21:30							
21:45							
22:00							
22:15							
22:30	ボディバランス ★ 22:05～22:50	ViPR HIIT 45 22:00～22:45	ViPR HIIT 45 22:00～22:45		Tabata プライオ+ 21:45～22:15		
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ngths
- 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 アウトワークアウトは回数に含まれません。)
- 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。
- ベビーケ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