

	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 Miyako	ViPR HIIT 10:00～11:00	ViPR HIIT 10:00～11:00	アウトドアワークアウト	ViPR HIIT 10:00～11:00
10:30						ボディバランス★Miyako 10:00～11:00	
10:45		M	M	M	M		M
11:00		TRX tunes 11:00～11:30		ストレングス 11:00～11:45		10:00～12:30	
11:15						M	
11:30		M		M			
11:45			CLOSE 11:30～12:45		CLOSE 11:30～12:45		ボディパンプ★ 11:45～12:45
12:00	ボディコンパット★ 12:00～13:00 Miyako						
12:15							M
12:30							
12:45	M						
13:00						CLOSE 12:30～14:30	
13:15	ボディバランス★ 13:15～14:15 Miyako	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		ボディコンパット★ 13:15～14:15
13:30							
13:45				Tabata プライオ+			
14:00	M			14:00～14:30			
14:15		ストレングス 14:15～15:00	TRX tunes 14:15～14:45		ボディコンパット 45★ 14:30～15:15		
14:30							
14:45							
15:00						ViPR HIIT45 15:00～15:45	ViPR HIIT 15:00～16:00
15:15							
15:30			CLOSE 15:00～18:30				
15:45						Tabata プライオ+	
16:00					CLOSE 15:45～18:30	15:45～16:15	ストレングス 16:00～16:45
16:15							
16:30						CLOSE	
16:45							
17:00							CLOSE
17:15						ViPR HIIT 30	
17:30						ViPR サーキットクラス (3種目2周)	
17:45						ViPR HIIT 45	
18:00						ViPR サーキットクラス (3種目3周)	
18:15						ViPR HIIT	
18:30						ViPR HIIT 45 + オプショントレーニング	
18:45						TRX tunes	
19:00						TRXを音楽に合わせて行うクラス	
19:15	ストレングス 19:15～19:45	ViPR HIIT 19:00～20:00			TRX tunes 19:00～19:30	Tabata ストレングス	
19:30					ViPR HIIT 30 19:30～20:00	トレーニングの基本種目をHIITで行うクラス	
19:45	ViPR HIIT 45 19:45～20:30			ViPR HIIT 19:30～20:30	ストレングス 20:15～21:00	ブライオ+	
20:00					TRX tunes 20:30～21:00	自重やロープ・ラダーのサーキットクラス	
20:15						ボディパンプ★	
20:30			ボディパンプ45★ 20:15～21:00			トレーニングを音楽に合わせて行うクラス	
20:45						ボディコンパット★	
21:00						格闘技系エアロピクスのクラス	
21:15	ボディコンパット★ 21:00～22:00		Tabata プライオ+ 21:15～21:45	ストレングス 21:15～22:00	ViPR HIIT 45 21:00～21:45	ボディバランス★	
21:30					Tabata プライオ+ 21:45～22:15	ヨガ・ピラティス・太極拳 + 音楽	
21:45						アウトドアワークアウト	
22:00						屋外でトレーニングをするクラス	
22:15	ボディバランス★ 20:05～22:50 Miyako	ViPR HIIT 45 22:00～22:45		ViPR HIIT 45 22:00～22:45	ストレングス 22:30～23:15	CLOSE	
22:30							
22:45							
23:00							
23:15							
23:30							

- 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。
- モーニング・月4・月8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。

- 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
- ブライオ+
- 自重やロープ・ラダーのサーキットクラス
- 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
- ボディコンパット★
- 格闘技系エアロピクスのクラス
- ボディバランス★
- ヨガ・ピラティス・太極拳 + 音楽
- 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がご利用できる時間です。