



コロナウイルス対策Ver

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 ★Miyako 10:00 ~	ViPR HIIT 10:00~11:00
10:30	M	M	M	M		M
10:45						
11:00						
11:15						
11:30	TRX tunes 11:15 ~ 11:45		ストレングス 11:15 ~ 12:00		10:00 ~ 12:30	クリーンタイム
11:45	M		M			
12:00		CLOSE 11:30 ~ 12:45		CLOSE 11:30 ~ 12:45		
12:15	ボディコンバット★ 12:00 ~ 13:00 Miyako		クリーンタイム			ボディパンプ★ 11:45 ~ 12:45 (定員15名)
12:30					M	
12:45						
13:00	M					クリーンタイム
13:15					CLOSE 12:30 ~ 14:30	
13:30	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		ボディコンバット★ 13:15 ~ 14:15 (定員20名)
13:45						
14:00	M					
14:15						
14:30			Tabata プライオ+ 14:15 ~ 14:45			
14:45		ストレングス 14:30 ~ 15:15	TRX tunes 14:30 ~ 15:00		クリーンタイム	
15:00				ボディコンバット 45★ 14:30 ~ 15:15		
15:15						
15:30					ViPR HIIT45 15:00 ~ 15:45	ViPR HIIT 15:00 ~ 16:00
15:45						
16:00		CLOSE		CLOSE		
16:15					Tabata プライオ+ 16:00 ~ 16:30	ストレングス 16:15 ~ 17:00
16:30						
16:45					CLOSE	
17:00						CLOSE
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15	ストレングス 19:00 ~ 19:30	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 45 19:45 ~ 20:30		
20:00		クリーンタイム				
20:15						
20:30						
20:45	クリーンタイム	ボディパンプ45★ 20:30 ~ 21:15	TRX tunes 20:45 ~ 21:15	クリーンタイム		
21:00						
21:15	ボディコンバット★ 21:00 ~ 22:00 (定員20名)	クリーンタイム	クリーンタイム	ViPR HIIT 45 21:00 ~ 21:45		
21:30						
21:45						
22:00						
22:15	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+ 22:00 ~ 22:30		
22:30						
22:45						
23:00						
23:15						
23:30						CLOSE

- 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までにお願致します。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。)
- 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
- 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・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、施設が施設されます。
- グループワーク会員様がご利用できる時間で