

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:15							
9:30							
9:45							
10:00		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	ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako	ViPR HIIT 10:00~11:00
10:15							
10:30							
10:45		M	M	M	M	M	M
11:00			クリーンタイム		クリーンタイム		
11:15		TRX tunes 11:15 ~ 11:45		ストレングス 11:15 ~ 12:00		クリーンタイム	
11:30			M				
11:45		クリーンタイム		M		ViPR HIIT 11:45 ~ 12:45	ボディバンプ★ 11:45 ~ 12:45
12:00			CLOSE	クリーンタイム	CLOSE		
12:15							
12:30						M	M
12:45							
13:00						クリーンタイム	
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	ボディバンプ 45★ 13:15 ~ 14:00	ViPR HIIT 13:15 ~ 14:15	ボディコンバット★ 13:15 ~ 14:15
13:30							
13:45							
14:00	M			Tabata プライオ+ 14:15 ~ 14:45	クリーンタイム		
14:15	クリーンタイム						
14:30						クリーンタイム	
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	ボディコンバット 45★ 14:30 ~ 15:15	クリーンタイム	
15:00			クリーンタイム			ViPR HIIT45 15:00 ~ 15:45	ViPR HIIT 15:00 ~ 16:00
15:15		クリーンタイム			クリーンタイム		
15:30						Tabata プライオ+ 16:00 ~ 16:30	
15:45							
16:00	CLOSE						ストレングス 16:15 ~ 17:00
16:15							
16:30						CLOSE	
16:45				CLOSE			
17:00			CLOSE		CLOSE		
17:15	CLOSE						CLOSE
17:30							
17:45							
18:00						ViPR HIIT 30	
18:15						ViPR サーキットクラス (3種目2周)	
18:30						ViPR HIIT 45	
18:45						ViPR サーキットクラス (3種目3周)	
19:00	ViPR HIIT 45 19:00 ~ 19:45		ViPR HIIT 19:00 ~ 20:00		TRX tunes 19:00 ~ 19:30	ViPR HIIT	
19:15						ViPR HIIT 45 + オプショントレーニング	
19:30	クリーンタイム	ViPR HIIT 19:30 ~ 20:30		ViPR HIIT 19:30 ~ 20:30	クリーンタイム	TRX tunes	
19:45						TRXを音楽に合わせて行うクラス	
20:00	Tabata プライオ+ 20:00 ~ 20:30		クリーンタイム		ViPR HIIT 19:45 ~ 20:45	Tabata ストレングス	
20:15						トレーニングの基本種目をHIITで行うクラス	
20:30	クリーンタイム	クリーンタイム	ボディバンプ45★ 20:30 ~ 21:15	クリーンタイム	クリーンタイム	プライオ+	
20:45	TRX tunes 20:45 ~ 21:15			TRX tunes 20:45 ~ 21:15	クリーンタイム	自重やロープ・ラダーのサーキットクラス	
21:00		ボディコンバット★ 21:00 ~ 22:00	クリーンタイム	クリーンタイム	ViPR HIIT 21:15 ~ 22:15	ボディバンプ★	
21:15			Tabata プライオ+ 21:30 ~ 22:00	Tabata プライオ+ 21:30 ~ 22:00		トレーニングを音楽に合わせて行うクラス	
21:30						ボディコンバット★	
21:45						格闘技系エアロビクスのクラス	
22:00						ボディバランス★	
22:15						ヨガ・ピラティス・太極拳 + 音楽	
22:30						アウトドアワークアウト	
22:45						屋外でトレーニングをするクラス	
23:00						CLOSE	
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までにお願います。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。
- ペビークーゼ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
- 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・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ご利用できる時間で