

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

- VIPR HIIT 30
- VIPR サークットクラス (3種目2周)
- VIPR HIIT 45
- VIPR サークットクラス (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

- 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。
- 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。