

	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	CLOSE	M	M	M	M	M	M
11:00		TRX tunes 11:00～11:30	クリーンタイム	ストレングス 11:00～11:45	クリーンタイム	クリーンタイム	クリーンタイム
11:15							
11:30		クリーンタイム		M			
11:45		M		クリーンタイム			
12:00	ボディコンバット★ 12:00～13:00 Miyako	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	ボディパンプ★ 11:45～12:45	ボディパンプ★ 11:45～12:45
12:15						M	M
12:30							
12:45	M						
13:00						クリーンタイム	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 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
13:30							
13:45							
14:00	M			Tabata プライオ+ 14:00～14:30	クリーンタイム		
14:15	クリーンタイム	ストレングス 14:15～15:00		TRX tunes 14:30～15:00	ボディコンバット 45★ 14:30～15:15	クリーンタイム	クリーンタイム
14:30							
14:45		クリーンタイム		クリーンタイム			
15:00						ViPR HIIT45 15:00～15:45	ViPR HIIT 15:00～16:00
15:15							
15:30						Tabata プライオ+ 15:45～16:15	ストレングス 16:00～16:45
15:45							
16:00	CLOSE			CLOSE		CLOSE	CLOSE
16:15							
16:30							
16:45		CLOSE					
17:00					CLOSE		CLOSE
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	ViPR HIIT 45 19:00～19:45	TRX tunes 19:00～19:30	ViPR HIIT 19:00～20:00	Tabata プライオ+ 19:00～19:30	TRX tunes 19:00～19:30	ViPR HIIT 45	ViPR HIIT 45
19:15						ViPR サークットクラス (3種目3周)	ViPR HIIT
19:30		ViPR HIIT 19:30～20:30	クリーンタイム	ViPR HIIT 19:30～20:30	ViPR HIIT 45 19:30～20:15	ViPR HIIT 45 + オプショントレーニング	ViPR HIIT
19:45	Tabata プライオ+ 19:45～20:15				Tabata プライオ+ 20:15～20:45	TRX tunes	ViPR HIIT
20:00		クリーンタイム	ボディパンプ45★ 20:15～21:00	TRX tunes 20:30～21:00	クリーンタイム	TRXを音楽に合わせて行うクラス	ViPR HIIT
20:15	TRX tunes 20:15～20:45					ストレングス	ViPR HIIT
20:30		クリーンタイム				ウェイトトレーニングを行うクラス	ViPR HIIT
20:45						ブライオ+	ViPR HIIT
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	自重やロープ・ラダーのサーキットクラス	ViPR HIIT
21:15			Tabata プライオ+ 21:15～21:45	Tabata プライオ+ 21:15～21:45		ボディパンプ★	ViPR HIIT
21:30			クリーンタイム	クリーンタイム	Tabata プライオ+ 21:45～22:15	トレーニングを音楽に合わせて行うクラス	ViPR HIIT
21:45						ボディコンバット★	ViPR HIIT
22:00	CLOSE		ViPR HIIT 45 22:00～22:45	ViPR HIIT 45 22:00～22:45		格闘技系エアロピクスのクラス	ViPR HIIT
22:15		ボディバランス★ 22:05～22:50 Miyako				ボディバランス★	ViPR HIIT
22:30						ヨガ・ピラティス・太極拳 + 音楽	ViPR HIIT
22:45							ViPR HIIT
23:00			CLOSE				ViPR HIIT
23:15							ViPR HIIT
23:30							ViPR HIIT

- 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
- ストレングス
- ウェイトトレーニングを行うクラス
- 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
- ボディコンバット★
- 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

- 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2000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。)