

2022.8月 TimeTable

新オプション誕生！！

スタジオ使い放題 1,100円（税込） / 月

スタジオスタートキャンペーン

今お申し込みされますと！

※フロントでお申し込みください。

8月9月の料金 0円

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9：00	VIRTUAL barre 30 9:00～9:30 30	VIRTUAL barre 30 9:00～9:30 30	VIRTUAL CORE 30 9:00～9:30 30	VIRTUAL CORE 30 9:00～9:30 30	VIRTUAL barre 30 9:00～9:30 30	VIRTUAL BODYBALANCE 30 9:00～9:30 30	VIRTUAL SH'BAM 30 9:00～9:30 30
10：00	IR NEW メンテナンスヨガ すえみね 10:15～10:55 10:15～10:55	IR 美ボディクス はった 10:15～10:50 10:15～10:50	IR ストレッチ&ヨガ しまづ 10:15～10:50 10:15～10:50	IR 美ボディクス しまづ 10:15～10:50 10:15～10:50	IR ストレッチ&ヨガ しまづ 10:15～10:50 10:15～10:50	IR 美ボディクス StyleFit スタッフ 10:15～10:50 10:15～10:50	IR ダイナミック フローヨガ しまづ 10:15～11:00 10:15～11:00
11：00	VIRTUAL CORE 30 11:05～11:35 30	VIRTUAL BODYBALANCE 60 11:00～12:00 60	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 11:00～11:30 30	VIRTUAL BODYBALANCE 30 11:00～11:30 30	VIRTUAL CORE 30 11:00～11:30 30	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 11:15～11:45 30	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 11:15～11:45 30
12：00	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 11:40～12:10 30	VIRTUAL CORE 30 12:10～12:40 30	VIRTUAL SH'BAM 30 11:40～12:10 30	VIRTUAL CORE 30 11:40～12:10 30	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 11:40～12:10 30	VIRTUAL CORE 30 11:55～12:25 30	VIRTUAL CORE 30 11:55～12:25 30
13：00	VIRTUAL barre 30 12:20～12:50 30	VIRTUAL SH'BAM 30 12:50～13:20 30	VIRTUAL BODYBALANCE 30 12:20～12:50 30	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 12:20～12:50 30	VIRTUAL sprint 30 12:25～12:55 30	VIRTUAL SH'BAM 30 12:35～13:05 30	VIRTUAL barre 30 12:35～13:05 30
14：00	VIRTUAL THE TRIP 45 13:05～13:50 45	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 13:30～14:00 30	VIRTUAL CORE 30 13:15～13:45 30	VIRTUAL BODYBALANCE 45 13:00～13:45 45	VIRTUAL THE TRIP 45 13:05～13:50 45	VIRTUAL sprint 30 13:20～13:50 30	VIRTUAL RPM 30 13:20～13:50 30
15：00	VIRTUAL sprint 30 14:20～14:50 30	VIRTUAL barre 30 14:20～14:50 30	VIRTUAL THE TRIP 45 14:20～15:05 45	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 14:10～14:40 30	VIRTUAL RPM 30 14:10～14:40 30	VIRTUAL THE TRIP 45 14:00～14:45 45	VIRTUAL THE TRIP 45 14:00～14:45 45
16：00	VIRTUAL RPM 30 15:30～16:00 30	VIRTUAL BODYBALANCE 45 15:30～16:15 45	VIRTUAL sprint 30 16:00～16:30 30	VIRTUAL SH'BAM 30 15:00～15:30 30	VIRTUAL sprint 30 15:00～15:30 30	VIRTUAL RPM 30 15:00～15:30 30	VIRTUAL sprint 30 15:00～15:30 30
17：00	VIRTUAL sprint 30 16:30～17:00 30	VIRTUAL CORE 30 16:50～17:20 30	VIRTUAL RPM 30 17:00～17:30 30	VIRTUAL BODYBALANCE 30 16:50～17:20 30	VIRTUAL RPM 30 17:10～17:40 30	VIRTUAL THE TRIP 45 16:00～16:45 45	VIRTUAL THE TRIP 45 16:00～16:45 45
18：00	VIRTUAL RPM 30 17:10～17:40 30	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 17:30～18:00 30	VIRTUAL THE TRIP 45 17:40～18:25 45	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 17:30～18:00 30	VIRTUAL THE TRIP 45 17:50～18:35 45	VIRTUAL barre 30 18:10～18:40 30	VIRTUAL CORE 30 17:40～18:40 30
19：00	VIRTUAL THE TRIP 45 17:50～18:35 45	VIRTUAL barre 30 18:10～18:40 30	VIRTUAL sprint 30 18:35～19:05 30	VIRTUAL barre 30 18:10～18:40 30	VIRTUAL BODYBALANCE 30 18:50～19:20 30	VIRTUAL BODYBALANCE 30 18:10～18:40 30	VIRTUAL CORE 30 18:50～19:20 30
20：00	VIRTUAL BODYBALANCE 30 18:50～19:20 30	VIRTUAL CORE 30 18:50～19:20 30	VIRTUAL RPM 30 19:15～19:45 30	VIRTUAL BODYCOMBAT 45 19:05～19:50 45	VIRTUAL CORE 30 18:50～19:20 30	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 19:30～20:00 30	VIRTUAL CORE 30 18:50～19:20 30
21：00	IR ストレッチ&ヨガ たかはし 20:15～20:50 20:15～20:50	IR 美ボディクス たかはし 20:15～20:50 20:15～20:50	IR 美ボディクス StyleFit スタッフ 20:15～20:50 20:15～20:50	IR 美ボディクス StyleFit スタッフ 20:15～20:50 20:15～20:50	IR ストレッチ&ヨガ たかはし 20:15～20:50 20:15～20:50	IR 美ボディクス たかはし 20:15～20:50 20:15～20:50	IR ストレッチ&ヨガ たかはし 20:15～20:50 20:15～20:50
22：00	VIRTUAL CORE 30 21:30～22:00 30	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 21:30～22:00 30	VIRTUAL barre 30 21:30～22:00 30	VIRTUAL CORE 30 21:30～22:00 30	VIRTUAL BODYCOMBAT 30 21:30～22:00 30	VIRTUAL CORE 30 21:30～22:00 30	VIRTUAL barre 30 21:30～22:00 30

プログラム紹介

BODYBALANCE

ヨガ・太極拳・ピラティスをおこなうクラスです。

BODYCOMBAT

ボクシング・空手・テコンドーを組み合わせたクラスです。

CORE

チューブを使った体幹トレーニングのクラスです。

SH'BAM

音楽に乗って体を動かすダンス系ワークアウトです。

RPM

バイクを使った有酸素運動のクラスです。

sprint

バイクを使ったインターバルトレーニングのクラスです。

THE TRIP

バーチャル映像で旅に出るバイクを使ったクラスです。

barre

クラシックバレエを取り入れたクラスです。

美ボディクス

美しい身体を作る女性向けのトレーニングです。

ストレッチ&ヨガ

ヨガを取り入れた初心者向けのクラスです。

ダイナミック フローヨガ

ヨガのポーズを連続的にとる

初級から中級者向けのクラスです。

メンテナンスヨガ

骨格や筋肉、呼吸を整える初心者向けのクラスです。

IR

インストラクターが ついたクラスです

※担当スタッフは予告なく変更になる場合があります。

オンラインでご参加は無料です。



ZOOMアプリをダウンロードし、
ログインしてください。

