

2024.7月 TimeTable

	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	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 45 9:00〜9:45	▶ VIRTUAL CORE 30 9:00〜9:30	▶ VIRTUAL CORE 30 9:00〜9:30	▶ VIRTUAL barre 30 9:00〜9:30	▶ VIRTUAL BODYBALANCE 30 9:00〜9:30	▶ VIRTUAL SH'BAM 45 9:00〜9:45 時間変更
10 : 00	IR 簡単 ストレッチ教室 10:15〜10:25 簡単 筋トレ教室 10:25〜10:45 しまづ	IR 簡単 ストレッチ教室 10:15〜10:25 簡単 筋トレ教室 10:25〜10:45 StyleFitスタッフ	IR ダイナミック フローヨガ 10:15〜11:00 しまづ	IR ストレッチ&ヨガ 10:15〜10:50 しまづ	IR ストレッチ&ヨガ 10:15〜10:50 StyleFitスタッフ	IR 美ボディクス 10:15〜10:50 StyleFitスタッフ	IR 美ボディクス 10:15〜10:50 StyleFitスタッフ
11 : 00	▶ VIRTUAL CORE 30 11:10〜11:40	▶ VIRTUAL BODYBALANCE 60 11:00〜12:00	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 30 11:10〜11:40	▶ VIRTUAL BODYPUMP 45 11:05〜11:50	▶ VIRTUAL CORE 30 11:00〜11:30	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 30 11:00〜11:30	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 45 11:15〜12:00
12 : 00	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 30 11:50〜12:20	▶ VIRTUAL SH'BAM 45 12:10〜12:55	▶ VIRTUAL DANCE 45 11:50〜12:35	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 45 12:05〜12:50	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 45 11:40〜12:25	▶ VIRTUAL CORE 30 11:40〜12:10	▶ VIRTUAL CORE 30 12:15〜12:45
13 : 00	▶ VIRTUAL barre 30 12:30〜13:00	▶ VIRTUAL BODYPUMP 45 13:10〜13:55	▶ VIRTUAL CORE 30 12:45〜13:15	▶ VIRTUAL BODYBALANCE 45 13:00〜13:45	▶ VIRTUAL BODYPUMP 60 12:40〜13:40	▶ VIRTUAL DANCE 30 12:20〜12:50	▶ GRIT CARDIO 13:00〜13:30
14 : 00	▶ VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:00〜14:45	▶ VIRTUAL barre 30 14:20〜14:50	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 60 14:15〜15:15	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 30 14:10〜14:40	▶ VIRTUAL BODYBALANCE 45 14:15〜15:00	▶ VIRTUAL BODYPUMP 45 14:15〜15:00	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 45 14:15〜15:00
15 : 00	▶ VIRTUAL BODYPUMP 45 15:00〜15:45	▶ VIRTUAL CORE 15 15:00〜15:15	▶ VIRTUAL SH'BAM 30 15:00〜15:30	▶ VIRTUAL SH'BAM 30 15:00〜15:30	▶ VIRTUAL BODYATTACK 45 15:15〜16:00	▶ VIRTUAL CORE 30 15:15〜15:45	▶ VIRTUAL BODYATTACK 45 15:15〜16:00
16 : 00		▶ VIRTUAL BODYBALANCE 45 15:30〜16:15	▶ VIRTUAL BODYBALANCE 45 15:30〜16:15	▶ VIRTUAL CORE 30 16:10〜16:40	▶ GRIT CARDIO 16:00〜16:30		
17 : 00							
18 : 00	▶ VIRTUAL SH'BAM 30 17:45〜18:15	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 45 17:30〜18:15	▶ VIRTUAL CORE 30 17:20〜17:50	▶ VIRTUAL BODYPUMP 45 17:15〜18:00	▶ GRIT CARDIO 18:00〜18:30 時間変更	▶ VIRTUAL barre 30 17:20〜17:50	▶ VIRTUAL BODYBALANCE 60 17:40〜18:40
19 : 00	▶ GRIT CARDIO 18:25〜18:55	▶ VIRTUAL barre 30 18:25〜18:55	▶ VIRTUAL BODYPUMP 45 18:00〜18:45	▶ VIRTUAL barre 30 18:10〜18:40	▶ VIRTUAL BODYBALANCE 30 18:40〜19:10 時間変更	▶ VIRTUAL BODYBALANCE 30 18:00〜18:30 時間変更	▶ VIRTUAL CORE 30 18:40〜19:10 時間変更
20 : 00	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 45 19:05〜19:50	▶ VIRTUAL SH'BAM 45 19:05〜19:50	▶ VIRTUAL DANCE 45 19:10〜19:55	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 45 19:05〜19:50	▶ VIRTUAL CORE 30 19:20〜19:50 時間変更	▶ VIRTUAL CORE 30 19:20〜19:50 時間変更	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 30 19:20〜19:50 時間変更
21 : 00	IR New 美ボディクス 20:15〜20:50 StyleFitスタッフ	IR New 簡単 ストレッチ教室 20:15〜20:25 簡単 筋トレ教室 20:25〜20:45 むらい	IR New 簡単 ストレッチ教室 20:15〜20:25 簡単 筋トレ教室 20:25〜20:45 さとう	IR New VIRTUAL BODYBALANCE 45 20:00〜20:45	IR New ストレッチ&ヨガ 20:15〜20:50 さとう	IR New 簡単 ストレッチ教室 20:15〜20:25 簡単 筋トレ教室 20:25〜20:45 むらい	IR New VIRTUAL BODYATTACK 45 20:00〜20:45
22 : 00	▶ VIRTUAL BODYPUMP 45 21:05〜21:50	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 45 21:05〜21:50	▶ VIRTUAL BODYPUMP 45 21:05〜21:50	▶ VIRTUAL CORE 30 21:05〜21:35	▶ VIRTUAL BODYCOMBAT 45 21:05〜21:50	▶ VIRTUAL CORE 30 21:05〜21:35	▶ VIRTUAL barre 30 21:05〜21:35

プログラム紹介

BODYATTACK
カロリー燃焼を目指す人におすすめのワークアウト

BODYPUMP
バーベルを使用したウエイトトレーニングのクラス

BODYBALANCE
ヨガ・太極拳・ピラティスをおこなうクラス

BODYCOMBAT
ボクシング・空手・テコンドーを組み合わせたクラス

CORE
チューブを使った体幹トレーニングのクラス

SH'BAM
音楽に乗って体を動かすダンス系ワークアウト

barre
クラシックバレエを取り入れたクラス

GRIT | CARDIO
高強度インターバルトレーニングと呼ばれる、
短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウト

DANCE
動きがシンプルでダンス初心者にもオススメ
曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型

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

ストレッチ&ヨガ
ヨガを取り入れた初心者向けのクラス

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

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

zoomアプリをダウンロードし、
ログインしてください。

