

2024.10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
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 New ストレッチ&ヨガ 10:15~10:50 しまづ	IR ダイナミックフローヨガ 10:15~11:00 しまづ	IR 美ボディクス 10:15~10:50 しまづ	VIRTUAL BODYBALANCE 60 9:45~10:45	VIRTUAL BODYPUMP 60 9:45~10:45	IR New ストレッチ&ヨガ 10:15~10:50 さとろ
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 BODYBALANCE 45 15:30~16:15	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 CORE 30 16:10~16:40		GRIT CARDIO 16:00~16:30	
17:00							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
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	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	VIRTUAL CORE 30 18:40~19:10	VIRTUAL BODYPUMP 45 19:00~19:45
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	VIRTUAL CORE 30 19:20~19:50	
21:00	VIRTUAL BODYATTACK 45 20:00~20:45	IR New VIRTUAL BODYBALANCE 45 20:00~20:45	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 さとろ	IR New VIRTUAL BODYBALANCE 45 20:00~20:45	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 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 むらまつ
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アプリをダウンロードし、ログインしてください。