

5:00	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
	アクティブスタジオ	ハイブリッドスタジオ	アクティブスタジオ	ハイブリッドスタジオ	アクティブスタジオ	ハイブリッドスタジオ	アクティブスタジオ	ハイブリッドスタジオ	アクティブスタジオ	ハイブリッドスタジオ	アクティブスタジオ	ハイブリッドスタジオ	アクティブスタジオ	ハイブリッドスタジオ
5:00														
5:30														
6:00		5:30~6:30 BB VR [60min]		5:45~6:25 TRIP VR [40min]		5:30~6:30 BC VR [60min]		5:15~6:15 BP VR [60min]		5:00~5:30 CX VR [30min]				5:00~6:00 BC VR [60min]
6:30										6:00~7:00 BB VR [60min]		6:00~7:00 BP VR [60min]		
7:00		7:00~7:45 SHBAM VR [45min]		7:00~7:40 TRIP VR [40min]		7:00~8:00 BC VR [60min]		7:00~8:00 BP VR [60min]						
7:30														
8:00		8:00~8:45 BC VR [45min]												7:30~8:30 BP VR [60min]
8:30				8:30~9:10 TRIP VR [40min]		8:15~9:15 BB VR [60min]		8:30~9:00 CX VR [30min]		8:15~9:15 BC VR [60min]		8:00~8:45 SHBAM VR [45min]		
9:00		9:00~10:00 BB VR [60min]		9:30~10:10 TRIP VR [40min]								9:00~9:45 SHBAM VR [45min]		9:00~9:30 BC VR [30min]
9:30														
10:00														
10:30		10:30~11:30 BC VR [60min]												
11:00			10:20~11:20 美★JAZZ AKEMI	10:45~11:00 TECクラス	10:45~11:30 ZUMBA45 アセバード	10:30~11:30 BP VR [60min]	10:30~11:30 ピラティス 久保	10:30~11:30 BC VR [60min]			10:15~11:15 YOGA YUKIE	10:30~11:10 TRIP VR [40min]		11:00~11:30 U-BOUND30 ELLY [定員22名]
11:30														
12:00	11:30~12:30 顔ヨガ HIROMI	12:00~12:30 TOPRIDE30 大塚 [定員15名]	11:45~12:30 ボディコンパット45 二瓶 [定員35名]	12:00~12:45 BB VR [45min]	12:00~12:45 美★ウォーク AKEMI	11:45~12:45 BC VR [60min]		12:00~12:30 CX-WORX 二瓶 [定員30名]			11:15~12:15 BB VR [60min]	11:30~12:10 TRIP VR [40min]		12:00~13:00 ボディパンプ60 平塚 [定員35名]
12:30														
13:00	13:00~13:30 U-BOUND30 平塚 [定員22名]	13:00~13:30 CX VR [30min]	13:00~14:00 YOGA 遠藤楓	13:00~13:30 CX VR [30min]		13:00~13:40 TRIP VR [40min]		12:45~13:45 YOGA 佐藤優子			12:30~13:15 SHBAM VR [45min]			
13:30														
14:00		13:45~14:30 BC VR [45min]		13:45~14:45 BP VR [60min]		14:00~14:40 TRIP VR [40min]								
14:30	14:15~15:00 ZUMBA 45 河俣											スクール タイム		
15:00														
15:30		15:00~16:00 BP VR [60min]		15:00~16:00 BB VR [60min]		15:00~16:00 BP VR [60min]								
16:00														
16:30														
17:00	スクール タイム	16:30~17:10 TRIP VR [40min]	スクール タイム	16:30~17:15 SHBAM VR [45min]		16:30~17:00 CX VR [60min]	スクール タイム	15:45~16:45 BC VR [60min]	スクール タイム		16:15~17:15 BB VR [60min]	16:15~17:15 BC VR [60min]		14:45~15:15 CX VR [30min]
17:30		17:30~18:10 TRIP VR [40min]		17:30~18:00 CX VR [30min]		17:15~17:45 BC VR [30min]								
18:00		18:30~19:10 TRIP VR [40min]		18:30~19:00 CX VR [30min]		18:00~18:45 SHBAM VR [45min]								
18:30														
19:00														
19:30			19:00~19:45 パレト 枝村											
19:30	19:30~20:15 ZUMBA45 角田	19:45~20:00 TECクラス		19:15~20:00 ボディコンパット45 二瓶 [定員35名]	19:15~20:00 SHBAM VR [45min]			19:15~19:45 CX-WORX 二瓶 [定員30名]						
20:00		20:00~20:30 TOPRIDE30 久村 [定員15名]												
20:30			20:15~20:45 U-BOUND30 平塚 [定員22名]	20:15~21:00 SHBAM VR [45min]				20:15~21:00 ZUMBA45 MARINA	20:30~20:45 TECクラス			20:15~20:45 CX VR [30min]		20:00~21:00 BB VR [60min]
21:00	20:45~21:30 ボディコンパット45 二瓶 [定員35名]													
21:30		21:30~22:10 TRIP VR [40min]		21:15~21:45 TOPRIDE30 平塚 [定員15名]		20:45~21:45 ボディパンプ60 二瓶 [定員35名]								
22:00														
22:30		22:30~23:10 TRIP VR [40min]		22:30~23:30 BP VR [60min]										
23:00														
23:30														
0:00														
0:30		0:00~0:40 TRIP VR [40min]		0:00~1:00 BB VR [60min]										
1:00														
1:30														
2:00				1:30~2:30 BC VR [60min]										
2:30														

■ レズミズプログラム
ボディパンプ 45分
大きな筋肉を中心とした7~8曲で構成された気軽にトレーニングができるクラス。(定員35名)
ボディパンプ 60分
大きな筋肉から小さな筋肉まで、全身をくまなくシェイプする身体づくりに最適なバーベルエクササイズ。(定員35名)
ボディコンパット 45分
音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す。様々な格闘技の動きを取り入れた、有酸素プログラム。(定員35名)
CX-WORX 30分
30分で身体バランスや機能性を高めるのに必要なコアトレーニングを行うクラス。初心者からアスリートまで、より美しいボディラインを作るのに最適なプログラム。(定員30名)

■ RADICAL FITNESS
UBOUND 30分
トランポリンを使用し心肺機能や体幹を強化するクラスです。脂肪燃焼効果が高く、効率的に身体を引き締める事ができます。(定員22名)
TOP RIDE 30分
スピニングバイクを利用し、心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としたインドアバイクエクササイズです。楽しく安全に運動で結果が得られるプログラムです。(定員15名)
TECクラス 15分
バイクのセッティングや乗り方等の説明をするクラスです。

■ ヨガ・ピラティス・調整プログラム
ピラティス 45分
身体の深部にある、背骨や骨盤を支える筋肉を鍛えて、身体の歪みを整えるクラスです。
YOGA 60分
ヨガの初歩的なクラスです。
ヒーリングYOGA 60分
ゆったりとした呼吸法と無理のないポーズでストレス解消とリラクゼーションを目的としたクラスです。
顔ヨガ 60分
呼吸に合わせて顔の表情筋を鍛え、ストレッチする「顔ヨガ」のクラスです。

■ DANCE
美★ウォーク 45分
モデルのようなウォーキングをマスターするクラスです。
美★JAZZ 60分
ジャズのリズムと女性的なポーズを取り入れた楽しく踊るクラスです。
ZUMBA 45分
ラテン系エクササイズをベースに、サルサ・メレンゲ・レゲトン・クンビアなど様々なダンス系ステップを組み込んだ、どなたでも楽しく動くことができるエクササイズです。
パレト 45分
音楽に合わせて、パレト・フィットネス・ヨガの動きを取り入れた、どなたでも無理なく出来るクラスです。パーソナルボディを手に入れた方にもオススメなクラスです。

■ レズミズ VIRTUAL 映画のような映像で人を惹き付ける次世代型パーソナルフィットネスです。
ボディコンパット(BC VR) 30分-60分
音楽に合わせてパンチやキックを繰り返す。様々な格闘技の動きを取り入れたクラス。
ボディバランス(BB VR) 30分-60分
ストレッチやヨガ、太極拳を組み合わせて、ゆったりとした音楽に合わせて動く。柔軟性・バランス力・持久力アップ向上を目的としたクラス。
ボディパンプ(BP VR) 60分
大きな筋肉から小さな筋肉まで、全身をくまなくシェイプする身体づくりに最適なバーベルエクササイズ。
CX-WORX(CX VR) 30分
身体のバランスや機能性を高めるのに必要なコアトレーニングを行うクラス。より美しいボディラインを作るのに最適なプログラム。
SH'BAM(SH'BAM VR) 45分
年齢やフィットネスレベルに関係なく、パーソナルに合わせたシンプルなリズムのダンスクラス。
THE TRIP 40分
仮想世界のパーソナルな旅を楽しむサイクリングクラス。エンターテインメントとエクササイズの融合。(定員15名)

※スタジオ内では、インストラクターの指示に従ってください。 ※レッスンの途中入場、またレッスン途中退場は安全性に欠け運動効果も望みませんので、お断りさせていただきます。但し、気分が悪くなった方は速やかにレッスンを中止し、スタッフにお申し出ください。 ※スクールの内容に伴い、シューズ等の変更は可能です。 ※都合により急遽担当インストラクターが変更となる場合がございますが、その際はご了承ください。
※パーソナルレッスンに関しては、入室・退室は自由です。 ※ご自分のタイミングで退出が可能です。