

Boxプログラム 特別プログラム

11日~14日

| 月曜日 | 11日 火曜日 | 12日 水曜日 | 13日 木曜日 | 14日 金曜日 | 15日 土曜日 | 16日 日曜日 | |
|----------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---|-------|
| STUDIO A | BOX1 | BOX2 | BOX1 | BOX2 | BOX1 | BOX2 | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | | | 10:30~11:00 ストレッチポール30 スタッフ | | | | |
| 11:00 | 11:00~11:30 シーエクソワークス 椎名 | 11:00~11:30 Enjoyステップ 尾上 | 12:45~45分間 ボディバイブ3.1 Vol.40 | 11:00~11:30 ウキウキバランスボール 高岡 | 11:00~11:45 ボディパンプ45 田島 | 11:00~11:45 ボディバランス45*ST 椎名 | |
| 11:30 | | 11:45~12:15 初めてエアロ 高岡 | | 11:45~12:15 パワー 石橋 | 12:00~12:30 ボディコンバット30 石橋 | 12:00~12:45 BPテック10 ボディパンプ30 原田 | 11:30 |
| 12:00 | 11:45~12:30 ボディバイブ3.1 野地 | 12:30~13:00 サーキットシェイプ 野地 | | 12:30~13:00 ズンバ 石橋 | 12:45~13:15 ボディバランス30*FX 野地 | 12:00 | |
| 12:30 | | | | | | 12:30 | |
| 13:00 | 12:45~13:45 ボディバランス 60 野地 | | 12:45~13:30 ボディバイブ3.1 野地 | 13:15~14:00 ボディバランス45*ST 椎名 | | 13:00~13:45 BCテック10 ボディコンバット30 原田 | |
| 13:30 | | | | | | 13:00 | |
| 14:00 | 12:45~60分間 ボディバランス Vol.74 | | | | | 14:00~14:30 シバム30 原田 | |
| 14:30 | | | | | | 14:00 | |
| 15:00 | 休館日 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | 16:00~16:20 ストレッチポール スタッフ | | 16:00~16:20 ヒーリングS スタッフ | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | 19:00~60分間 ボディステップ Vol.105 | 19:00~60分間 ボディパンプ Vol.99 | 19:00~30分間 シーエクソワークス Vol.24 | | | |
| 18:00 | 18:15~18:35 筋膜リリース スタッフ | | | | | 18:00閉館 (トレーニングは17:30終了) | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | 20:35~45分間 シバム Vol.25 | 18:45~19:30 ボディステップ45 尾上 | 19:00~19:45 ボディパンプ45 田島 | 19:00~19:30 シーエクソワークス 原田 | | ●プログラムは場合により変更になる場合がございます。 | |
| 19:30 | | 19:45~20:15 シーエクソワークス 椎名 ←休講 | | 19:45~20:15 エアロ入門 原田 | | ●開始10分以降は入室をお断りいたします。 | |
| 20:00 | | | 20:00~20:45 ボディコンバット45 石橋 | 20:30~21:30 ボディコンバット 60 原田 | | ●代行の場合は館内の掲示とHPでご案内いたします。 | |
| 20:30 | 20:35~21:20 シバム45 石橋 | 20:30~21:15 ボディバランス45*ST 椎名 | 20:15~30分間 コンバット30 石橋 | 20:30~60分間 ボディコンバット Vol.69 | | 【限定クラス】 BodyPump 40名限定 BodyVive 30名限定 | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:30 | | 20:15~45分間 ボディバランス45*ST | | | | | |



- 同伴ビジター500円(利用制限なし)
- 通常ビジター1000円(利用制限なし)
- 新曲発表の際は時間変更表示がない場合は通常通りのレッスンになります。