

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
0:00	0:00～0:30 SH'BAM	0:00～0:30 barre	0:00～0:30 SH'BAM	0:00～0:30 barre	0:00～0:30 SH'BAM	0:00～0:30 barre	0:00～0:30 SH'BAM	0:00
1:00	0:45～1:15 GRIT CARDIO	0:45～1:15 SH'BAM	0:45～1:15 GRIT CARDIO	0:45～1:15 SH'BAM	0:45～1:15 GRIT CARDIO	0:45～1:15 SH'BAM	0:45～1:15 GRIT CARDIO	1:00
2:00	1:30～2:00 BODY COMBAT	1:30～2:00 GRIT CARDIO	1:30～2:00 BODY COMBAT	1:30～2:00 GRIT CARDIO	1:30～2:00 BODY COMBAT	1:30～2:00 GRIT CARDIO	1:30～2:00 BODY COMBAT	2:00
3:00	2:15～2:45 BODY BALANCE	2:15～2:45 BODY COMBAT	2:15～2:45 BODY BALANCE	2:15～2:45 BODY COMBAT	2:15～2:45 BODY BALANCE	2:15～2:45 BODY COMBAT	2:15～2:45 BODY BALANCE	3:00
4:00	3:00～3:30 GRIT CARDIO	3:00～3:30 BODY BALANCE	3:00～3:30 GRIT CARDIO	3:00～3:30 BODY BALANCE	3:00～3:30 GRIT CARDIO	3:00～3:30 BODY BALANCE	3:00～3:30 GRIT CARDIO	4:00
5:00	3:45～4:15 SH'BAM	3:45～4:15 GRIT CARDIO	3:45～4:15 SH'BAM	3:45～4:15 GRIT CARDIO	3:45～4:15 SH'BAM	3:45～4:15 GRIT CARDIO	3:45～4:15 SH'BAM	5:00
6:00	4:30～5:00 BODY COMBAT	4:30～5:00 SH'BAM	4:30～5:00 BODY COMBAT	4:30～5:00 SH'BAM	4:30～5:00 BODY COMBAT	4:30～5:00 SH'BAM	4:30～5:00 BODY COMBAT	6:00
7:00	5:15～5:45 barre	5:15～5:45 BODY COMBAT	5:15～5:45 barre	5:15～5:45 BODY COMBAT	5:15～5:45 barre	5:15～5:45 BODY COMBAT	5:15～5:45 barre	7:00
8:00	6:00～6:30 GRIT CARDIO	6:00～6:30 barre	6:00～6:30 GRIT CARDIO	6:00～6:30 barre	6:00～6:30 GRIT CARDIO	6:00～6:30 barre	6:00～6:30 GRIT CARDIO	8:00
9:00	6:45～7:15 BODY BALANCE	6:45～7:15 GRIT CARDIO	6:45～7:15 BODY BALANCE	6:45～7:15 GRIT CARDIO	6:45～7:15 BODY BALANCE	6:45～7:15 GRIT CARDIO	6:45～7:15 BODY BALANCE	9:00
10:00	7:30～8:00 BODY COMBAT	7:30～8:00 BODY BALANCE	7:30～8:00 BODY COMBAT	7:30～8:00 BODY BALANCE	7:30～8:00 BODY COMBAT	7:30～8:00 BODY BALANCE	7:30～8:00 BODY COMBAT	10:00
11:00	8:15～8:45 SH'BAM	8:15～8:45 BODY COMBAT	8:15～8:45 SH'BAM	8:15～8:45 BODY COMBAT	8:15～8:45 SH'BAM	8:15～8:45 BODY COMBAT	8:15～8:45 SH'BAM	11:00
12:00	9:00～9:30 BODY PUMP	9:00～9:30 SH'BAM	9:00～9:30 CXWORX	9:00～9:30 SH'BAM	9:00～9:30 CXWORX	9:00～9:30 SH'BAM	9:00～9:30 CXWORX	12:00
13:00	10:00～11:00 LIVE YOGA	9:45～10:15 CXWORX	9:45～10:15 BODY PUMP	9:45～10:15 CXWORX	10:00～11:00 LIVE YOGA	9:45～10:15 CXWORX	9:45～10:15 BODY PUMP	13:00
14:00	11:30～12:30 LIVE ※要予約 BUNGEE SUPERFLY	11:30～12:30 LIVE ※要予約 BUNGEE SUPERFLY	11:15～11:45 BODY COMBAT	11:15～11:45 BODY BALANCE	11:15～11:45 BODY PUMP	11:15～11:45 BODY BALANCE	10:45～11:45 LIVE ※要予約 BUNGEE SUPERFLY	14:00
15:00	12:45～13:15 CXWORX	12:45～13:15 SH'BAM	12:45～13:15 CXWORX	12:45～13:15 SH'BAM	12:45～13:30 BODY COMBAT	13:00～13:30 SH'BAM	12:45～13:15 BODY COMBAT	15:00
16:00	13:30～14:00 BODY PUMP	13:30～14:00 CXWORX	13:30～14:00 BODY PUMP	13:30～14:00 CXWORX	14:00～15:00 LIVE ※要予約 BUNGEE SUPERFLY	14:00～15:00 LIVE ※要予約 BUNGEE SUPERFLY	13:30～14:00 barre	16:00
17:00	14:15～14:45 BODY BALANCE	14:15～14:45 BODY PUMP	14:15～14:45 BODY BALANCE	14:15～14:45 BODY PUMP	15:30～16:00 BODY PUMP	15:15～16:00 BODY BALANCE	14:15～14:45 GRIT STRENGTH	17:00
18:00	15:00～15:30 BODY COMBAT	15:00～15:30 BODY BALANCE	15:00～15:30 BODY COMBAT	15:00～15:30 BODY BALANCE	16:30～17:00 GRIT STRENGTH	17:00～17:30 GRIT STRENGTH	15:00～15:30 BODY COMBAT	18:00
19:00	15:45～16:15 barre	15:45～16:15 BODY COMBAT	15:45～16:15 barre	15:45～16:15 BODY COMBAT	17:15～17:45 CXWORX	17:45～18:15 CXWORX	15:45～16:15 SH'BAM	19:00
20:00	16:30～17:00 GRIT STRENGTH	16:30～17:00 barre	16:30～17:00 GRIT STRENGTH	16:30～17:00 barre	18:00～18:30 BODY BALANCE	18:45～19:45 LIVE ※要予約 BUNGEE SUPERFLY	16:30～17:00 CXWORX	20:00
21:00	17:15～17:45 CXWORX	17:15～17:45 GRIT STRENGTH	17:15～17:45 CXWORX	17:15～17:45 GRIT STRENGTH	18:45～19:15 BODY COMBAT	19:30～20:00 GRIT STRENGTH	17:15～17:45 GRIT CARDIO	21:00
22:00	18:00～18:30 BODY BALANCE	18:00～18:30 CXWORX	18:00～18:30 BODY PUMP	18:00～18:30 CXWORX	19:30～20:15 LIVE BODY PUMP	20:15～20:45 SH'BAM	18:00～18:30 BODY BALANCE	22:00
23:00	18:45～19:15 BODY PUMP	18:45～19:15 BODY BALANCE	18:45～19:15 barre	18:45～19:15 BODY BALANCE	20:25～20:55 GRIT STRENGTH	21:15～22:00 GRIT CARDIO	18:45～19:15 BODY PUMP	23:00
	19:30～20:00 GRIT STRENGTH	19:30～20:15 LIVE BODY COMBAT	19:45～20:45 LIVE ※要予約 BUNGEE SUPERFLY	19:30～20:00 BODY PUMP	21:00～21:30 BODY COMBAT	22:30～23:00 GRIT CARDIO	19:30～20:00 GRIT STRENGTH	
	20:15～20:45 SH'BAM	20:20～20:50 GRIT CARDIO		20:15～20:45 GRIT STRENGTH	21:45～22:15 BODY BALANCE	23:15～23:45 BODY COMBAT	20:15～20:45 SH'BAM	
	21:00～21:30 BODY COMBAT	21:00～21:30 SH'BAM	21:00～21:30 GRIT CARDIO	21:00～21:30 SH'BAM	22:30～23:00 barre		21:00～21:30 BODY COMBAT	
	21:45～22:15 BODY BALANCE	21:45～22:15 BODY COMBAT	21:45～22:15 BODY BALANCE	21:45～22:15 BODY COMBAT	23:15～23:45 BODY COMBAT		21:45～22:15 BODY BALANCE	
	22:30～23:00 barre	22:30～23:00 BODY BALANCE	22:30～23:00 SH'BAM	22:30～23:00 BODY BALANCE			22:30～23:00 GRIT CARDIO	
	23:15～23:45 BODY COMBAT	23:15～23:45 barre	23:15～23:45 BODY COMBAT	23:15～23:45 barre			23:15～23:45 BODY COMBAT	



日本初導入！オランダ発バンジースーパーフライ 重力に逆らって全身運動を行う爽快感

バンジー機器とダンス、空中アクロバット、空中ヨガの総合的な動作を融合した、新しいトレーニング！遊んでいる感覚で、気付けば体感が鍛えられ、筋力・柔軟性のアップが可能となります



YOGA (LIVE!)

呼吸と共にリラックスしながら、身体のバランスやコンディショニング、柔軟性を養っていきます。

LesMILLS

LES MILLS BODY PUMP	世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメ。 ・体幹強化・脂肪の少ない健康的な体づくり・骨と健康維持と改善
LES MILLS BODYCOMBAT	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。楽しい時間を過ごしながらか、ストレスも発散。 ・体幹強化・瞬発力とバランス感覚を養う・強さとやる気を引き出す
LES MILLS BODYBALANCE	ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。 ・柔軟性アップ／体幹強化・ストレスの軽減・体力強化
LES MILLS SH'BAM	ダンス経験がなく不安な方もできるダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的。 ・新しいダンスの習得・カロリー消費／脂肪燃焼・ストレス発散
LES MILLS CXWORX	体幹と、その周辺筋肉を鍛える30分の短期集中型ワークアウト。使用するチューブやプレート重量、腹筋などの動きもアレンジ可能。 ・お腹とお尻の引き締め・ケガの防止・強い体幹づくり
LES MILLS GRIT	心肺機能強化、体力強化、引き締まった筋肉を作るための30分間の高強度インターバルトレーニング (HIIT)。 ・心肺機能の向上・体力強化・筋力アップ
LES MILLS barre	とても軽いウェイトを使った筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたワークアウト。消費カロリーは高く、キレイにシェイプアップするには最適。 ・体幹強化・表現力アップ・美しい姿勢