

【VRスタジオについて】24H利用可能。タイムスケジュールはホームページまたは館内掲示をご確認ください。

笑顔が日常を
アップデイトする

	月	火	水	木	金	土	日	
0:00	0:00-0:30 LESMILLS DANCE	0:00-0:45 THE TRIP	0:00-0:30 BODY COMBAT	0:00-0:30 BODY BALANCE	0:00-0:30 BODY PUMP	0:00-0:45 THE TRIP	0:00-0:30 BODY ATTACK	0:00
:30								:30
1:00	0:45-1:15 BODY PUMP	1:00-1:50	0:45-1:15 LESMILLS DANCE	0:45-1:15 BODY ATTACK	0:45-1:15 LESMILLS CORE	1:00-1:50	0:45-1:15 BODY BALANCE	1:00
:30								:30
2:00	1:30-2:00 LESMILLS CORE	RPM	1:30-2:00 BODY PUMP	1:30-2:00 LESMILLS DANCE	1:30-2:00 BODY COMBAT	RPM	1:30-2:00 LESMILLS CORE	2:00
:30								:30
3:00	2:15-2:45 BODY COMBAT	2:00-2:30 SPRINT	2:15-2:45 LESMILLS CORE	2:15-2:45 BODY PUMP	2:15-2:45 BODY BALANCE	2:00-2:30 SPRINT	2:15-2:45 LESMILLS DANCE	3:00
:30								:30
4:00	3:00-3:30 BODY BALANCE	2:45-3:15 RPM	3:00-3:30 BODY COMBAT	3:00-3:30 LESMILLS CORE	3:00-3:30 LESMILLS DANCE	2:45-3:15 RPM	3:00-3:30 BODY PUMP	4:00
:30								:30
5:00	3:45-4:15 LESMILLS DANCE	3:30-4:00 SPRINT	3:45-4:15 BODY ATTACK	3:45-4:15 BODY COMBAT	3:45-4:15 BODY COMBAT	3:30-4:00 SPRINT	3:45-4:15 BODY COMBAT	5:00
:30								:30
6:00	4:30-5:00 BODY PUMP	4:15-5:05 RPM	4:30-5:00 LESMILLS DANCE	4:30-5:00 BODY BALANCE	4:30-5:00 BODY PUMP	4:15-5:05 RPM	4:30-5:00 LESMILLS CORE	6:00
:30								:30
7:00	5:15-5:45 LESMILLS CORE	5:15-5:45 SPRINT	5:15-5:45 BODY PUMP	5:15-5:45 LESMILLS DANCE	5:15-5:45 BODY ATTACK	5:15-5:45 SPRINT	5:15-6:00 LESMILLS DANCE	7:00
:30								:30
8:00	6:00-6:30 BODY COMBAT	6:00-6:45 THE TRIP	6:00-6:30 LESMILLS CORE	6:00-6:30 BODY COMBAT	6:00-6:30 BODY BALANCE	6:00-6:45 THE TRIP	6:15-7:00 BODY BALANCE	8:00
:30								:30
9:00	6:45-7:15 BODY BALANCE	7:00-7:50	6:45-7:15 BODY COMBAT	6:45-7:30 BODY PUMP	6:45-7:15 LESMILLS DANCE	7:00-7:50	7:15-8:00 BODY PUMP	9:00
:30								:30
10:00	7:30-8:00 BODY ATTACK	RPM	7:30-8:00 BODY BALANCE	7:45-8:15 LESMILLS DANCE	7:30-8:00 GRIT CARDIO	RPM	7:15-8:00 BODY PUMP	10:00
:30								:30
11:00	8:15-9:00 BODY COMBAT	8:00-8:45 THE TRIP	8:15-9:00 BODY PUMP	8:30-9:00 GRIT STRENGTH	8:15-9:00 LESMILLS CORE	8:00-8:45 THE TRIP	8:15-8:45 GRIT STRENGTH	11:00
:30								:30
12:00	9:15-9:45 LESMILLS DANCE	【8/11(火)～8/16(日)】 詳細は別紙の 「お盆期間スタジオスケジュール」を ご確認ください。						12:00
:30								:30
13:00	10:00-10:30 BODY PUMP							13:00
:30								:30
14:00	10:45-11:15 LESMILLS CORE							14:00
:30								:30
15:00	11:30-12:00 BODY COMBAT							15:00
:30								:30
16:00	12:15-12:45 LESMILLS DANCE							16:00
:30								:30
17:00	13:00-13:30 LESMILLS CORE							17:00
:30								:30
18:00	13:45-14:15 BODY PUMP							18:00
:30								:30
19:00	14:30-15:00 BODY COMBAT							19:00
:30								:30
20:00	15:15-15:45 BODY BALANCE							20:00
:30								:30
21:00	16:00-16:45 LESMILLS DANCE							21:00
:30								:30
22:00	17:00-17:45 BODY ATTACK							22:00
:30								:30
23:00	18:15-18:45 LESMILLS CORE							23:00
:30								:30
24:00	19:00-19:45 BODY COMBAT							24:00
:30								:30
25:00	20:00-20:30 LESMILLS DANCE							25:00
:30								:30
26:00	20:45-21:15 BODY BALANCE							26:00
:30								:30
27:00	21:15-21:45 GRIT STRENGTH							27:00
:30								:30
28:00	21:30-22:15 BODY ATTACK							28:00
:30								:30
29:00	22:00-22:45 LESMILLS CORE							29:00
:30								:30
30:00	22:30-23:00 SPRIT							30:00
:30								:30
31:00	23:00-23:45 BODY COMBAT							31:00
:30								:30
32:00	23:15-23:45 RPM							32:00
:30								:30
33:00	23:15-23:45 BODY PUMP							33:00
:30								:30
34:00	23:00-23:45 BODY COMBAT							34:00
:30								:30
35:00	23:00-23:45 BODY BALANCE							35:00
:30								:30
36:00	23:15-23:45 RPM							36:00
:30								:30
37:00	23:15-23:45 LESMILLS DANCE							37:00
:30								:30
38:00	23:15-23:45 LESMILLS CORE							38:00
:30								:30
39:00								39:00
:30								:30
40:00								40:00
:30								:30
41:00								41:00
:30								:30
42:00								42:00
:30								:30
43:00								43:00
:30								:30
44:00								44:00
:30								:30
45:00								45:00
:30								:30
46:00								46:00
:30								:30
47:00								47:00
:30								:30
48:00								48:00
:30								:30
49:00								49:00
:30								:30
50:00								50:00
:30								:30
51:00								51:00
:30								:30
52:00								52:00
:30								:30
53:00								53:00
:30								:30
54:00								54:00
:30								:30
55:00								55:00
:30								:30
56:00								56:00
:30								:30
57:00								57:00
:30								:30
58:00								58:00
:30								:30
59:00								59:00
:30								:30
60:00								60:00

注意

※スタジオプログラムは、回線状況により中止もしくは変更する場合がございますのでご了承ください。
※プログラム開始後の途中退場は、スタジオ内で運動中のお客様の安全のためお断りいたします。
※遊具を使用するクラスは定員を設けております。
※VRスタジオをご利用する際は入り口に設置している【チェックシート】にご記入の上、会員証タッチまたはQRコードでの入場を読み込んでいただきますようお願いいたします。