

2019年10月スケジュール ※スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承ください。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	2F	SPIN	D-BOX	2F	SPIN	D-BOX	2F	SPIN	D-BOX	2F	SPIN	D-BOX	2F	SPIN	D-BOX	2F	SPIN	D-BOX	2F	SPIN	D-BOX	
10:00				10:30~(60) ボール ピラティス Elena			10:30~(70) YOGA RJ			10:30~(50) Hipness RJ						10:00~(70) YOGA RJ	NEW 10:30~(50) D-BOX Round09 Kenta	10:00~(50) Switch ~Workout~ RJ		10:30~(50) D-BOX ZERO Kenta		
11:00																						
12:00						12:00~(50) D-BOX Round05 RJ	12:00~(60) DANCE MIX RJ	12:10~(50) SPIN MIX Kenta		12:10~(50) Switch ~Workout~ RJ								11:40~(60) DANCE MIX RJ	11:45~(50) SPIN MIX Kenta	11:40~(60) RITMOS RJ	11:45~(50) SPIN EDM Kenta	
13:00																						
14:00				13:30~(50) SPIN EDM Kenta															13:10~(50) Switch ~Workout~ Kenta	13:10~(50) D-BOX Round02 RJ	13:10~(50) Hipness Kenta	13:10~(50) D-BOX Round03 RJ
15:00																						
16:00																						
17:00																						
18:00																						
19:00	18:30~(60) RITMOS RJ			18:20~(70) YOGA RJ		18:30~(50) D-BOX ZERO Kenta	18:30~(60) ボール ピラティス Elena		18:30~(50) D-BOX Round05 Kenta	18:30~(50) Switch ~Workout~ RJ			18:30~(50) D-BOX Round01 Kenta	18:30~(50) Hipness RJ				NEW 18:30~(50) D-BOX Round09 Kenta				
20:00						19:50~(50) D-BOX HARD RJ	19:50~(50) D-BOX HARD RJ	19:40~(60) DANCE MIX RJ	19:50~(50) SPIN EDM Kenta				19:50~(50) SPIN MIX Kenta	19:50~(50) D-BOX ZERO RJ				19:50~(50) SPIN POP RJ	19:50~(50) D-BOX Round02 Kenta			
21:00	21:00~(60) Fight RJ			21:10~(50) Hipness Kenta	21:10~(50) SPIN POP RJ		21:00~(60) Fight RJ		21:10~(50) D-BOX Round04 Kenta	21:10~(50) Switch ~Workout~ RJ	21:10~(50) SPIN HARD Kenta		21:00~(60) Fight RJ	21:10~(50) SPIN EDM Kenta								
22:00																						

UPDATE
Fightがアップデート
今月から音楽も内容も新しく！
ご参加お待ちしております。

RENEWAL
スティックにリニューアル！「Switch ~Workout~」
HIIT(高強度インターバルトレーニング) 脂肪燃焼効果を最大に引き出す
15種類の筋トレワークアウトをサーキットで2セットいってみよう！
つらいトレーニングも1分間なら乗り越えられる！
アフターバーン効果で1回のクラスで4,000キロカロリー消費も可能？！

- D-BOX** 暗闇+音楽+ボクシング
 - ZERO** まずはここから
 - Hard** 初心者厳禁
 - Round** お好みで
- SPIN** 暗闇バイクフィットネス
- POP** 最新のヒットチャート
- MIX** イントラにおまかせ
- EDM** ダンスミュージック
- Hard** 強度MAX 最強スピ
- Fight** 有酸素・筋トレ・ストレッチ - 格闘フィットネス -
- Hipness** 目指せ桃尻！筋膜リリースとミニバンドで美しい後ろ姿を目指そう！
- YOGA** 柔軟性を高めキレイな姿勢へと疲れにくく怪我しにくい身体作り
- ボールピラティス** エクササイズボールやセラバンドを使って効果的にしなやかボディへと
- Switch ~Workout~** ニューヨークブルックリン発 高強度インターバルトレーニング