

2019年11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-(70) YOGA RJ						10:00-(70) YOGA RJ		10:30-(50) Switch -Workout- RJ		10:00-(50) Switch -Workout- RJ	10:30-(50) D-BOX ZERO Kenta		
11:00																							
12:00				12:00-(60) DANCE MIX RJ		12:00-(50) D-BOX Round06 Kenta		12:10-(50) SPIN MIX Kenta		12:00-(60) DANCE MIX 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																						13:10-(50) D-BOX HARD RJ	
14:00																							
15:00	SPIN よりお知らせ SPIN HARDMIX 今月のハードはバックナンバー あの名曲で再び盛り上がりよう！ POP Renewal 今月から選曲が新しくなります。 一緒に歌える曲がたくさん！			Switch 今月のイチオシワークアウト   ①ストレス発散に 全身引き締めめに サンドバッグキック ②最初はちょっと怖いけど 慣れてくると楽しい！！ ふともも引き締めめに スライドボード			D-BOX HARD 取り扱い注意！シャドーなしの 最高強度 D-BOX! 最後まで立ってられるか！？			D-BOX 暗闇+音楽+ボクシング ZERO まずはここから Round お好みで Hard 初心者厳禁			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 最強スピニング			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				
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) Hipness RJ		18:30-(50) D-BOX Round01 Kenta				18:30-(50) D-BOX Round02 Kenta							
20:00																							
21:00	21:00-(60) Fight RJ			21:10-(50) Hipness Kenta	21:10-(50) Renewal SPIN POP RJ	19:50-(50) D-BOX HARD RJ	19:40-(60) DANCE MIX RJ	19:50-(50) SPIN EDM Kenta		19:50-(50) SPIN HARDMIX Kenta	19:50-(50) D-BOX ZERO RJ	19:30-(70) YOGA RJ				19:50-(50) D-BOX Round09 Kenta							
22:00																							

お願い
 当店は女性専用ですが、研修のため
 告知することなく男性スタッフが
 レッスンに参加することがございます。
 ご了承くださいませようお願いします。



D-BOX HARD
 取り扱い注意！シャドーなしの
 最高強度 D-BOX!
 最後まで立ってられるか！？

D-BOX 暗闇+音楽+ボクシング
ZERO まずはここから **Round** お好みで
Hard 初心者厳禁
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
 最強スピニング
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