

5月

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

- バーチャルレッスンについて
- はRPM
- はSPRINT
- はTRIP
- はGYMトレ(内容は当日担当スタッフにお尋ね下さい。)
- は6F スカイGYM ※悪天候中止
- 各時間15分前よりGYMトレ募集開始。(先着順)
- GYMトレ定員6名

バーチャルレッスン受講について
GYMトレの時間は
バーチャルレッスンはございません。

GYMトレ・レッスン中の
途中参加・退場はご遠慮ください
祝日も内容に変わりはありません

7:00	7:00~	7:00~	7:00~	7:00~	7:00~	7:00~	7:00~
:30							
8:00	7:45~	8:00~	7:45~	7:45~	7:45~	7:45~	7:45~
:30							
9:00	8:45~	8:45~	8:30~	8:30~	8:30~	8:30~	8:30~
:30							
10:00	9:30~	9:30~	9:15~	9:30~	9:15~	9:15~	9:30~
:30							
11:00	10:15~	10:15~	10:00~	10:30~10:45	10:00~	10:00~	10:15~
:30							
12:00	11:00~	11:00~ ストレッチ (定員5名) 11:00~ 11:15	10:45~	11:00~	10:45~ ストレッチ (定員5名) 11:00~ 11:15	10:45~	11:00~
:30							
13:00	12:00~	11:45~	11:30~	11:45~	11:30~	11:30~	11:45~
:30							
14:00	12:45~	12:30~	12:15~	12:15~	12:15~	12:15~	12:45~
:30							
15:00	13:00~	13:00~	13:00~	ポードorBOXチャレンジ (定員5名or4名) 13:00~13:15	13:00~	13:00~ ストレッチ (定員5名) 13:00~ 13:15	13:30~
:30							
16:00	13:30~	13:15~	13:45~	13:30~	13:45~	13:45~	13:30~
:30							
17:00	14:00~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~	14:15~
:30	ポードorBOXチャレンジ (定員5名or4名) 14:30~14:45						
18:00	15:00~	15:00~	15:15~	15:00~	15:15~	15:15~	15:00~
:30							
19:00	16:00~	15:45~	16:00~	15:45~	16:00~	16:00~	15:45~
:30							
20:00	16:45~	16:30~	16:45~	16:30~	16:45~	16:45~	16:30~
:30							
21:00	17:30~	17:15~	17:30~	17:15~	17:30~	17:30~	17:15~
:30							
22:00	18:00~	18:00~	18:00~	18:00~	18:00~	18:00~	18:00~
:30							
23:00	18:15~	18:45~	18:15~	18:45~	18:15~	18:15~	18:00~
:30							
24:00	19:00~	18:45~	19:00~	18:45~	18:30~18:45	19:00~	19:00~
:30							
25:00	19:45~	19:30~	19:45~	19:30~	19:45~	19:45~	20:00~
:30							
26:00	20:00~	20:15~	20:00~	20:15~	20:00~	20:00~	20:00~
:30							
27:00	20:30~	21:00~	20:30~	21:00~	20:30~	20:30~	20:30~
:30							
28:00	21:15~	21:15~	21:15~	21:15~	21:15~ ストレッチ (定員5名) 21:15~ 21:30	21:15~	21:15~
:30							
29:00	22:00~	22:00~	22:00~	22:00~	22:00~	22:00~	22:00~
:30							