

# 11月

# FUNCTIONAL STUDIO Time Table

月 Manday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	12:00-12:30	10:30-11:00
TRX (Total Training)	筋コンディショニング	VR TOPRIDE	TRX (Stretch & Balance)	TOPRIDE RADICAL FITNESS 金田	TRX (Core)	VR TOPRIDE
11:30-12:00	11:30-12:00	13:00-14:00	11:30-12:00	11:30-12:15	13:00-13:30	11:45-12:30
Relax Hammock	Functional サーキット	エアロマニア中級 (有料) 岩橋	VR TOPRIDE	Earth Yoga 金田	VR TOPRIDE	スタジオワークアウト(有料) 牧野
12:15-12:45	13:30-14:00	14:20-14:50	13:00-13:30	13:30-14:00	14:00-14:45	14:15-14:45
Relax Stretch Pole	腹筋教室	Relax Hammock	Relax Hammock	TRX (Total Training)	VR TOPRIDE	Relax Hammock
13:00-13:45	14:30-15:00	15:10-15:40	14:00-14:45	14:30-15:00	15:45-16:45	16:15-17:00
Earth Yoga 中井	TRX (Total Training)	Relax Stretch Pole	BODYMAKE Rich(有料) 和貝	Relax Stretch Pole	MEGADANZ フォローアップ (有料) 廣瀬	Hammock(有料) 雄谷
14:00-15:00						
月1限定 エアロマニア中級 (有料)						
山口						
19:30-20:00	19:30-20:15	19:30-20:00	19:30-20:00	19:30-20:00	とことん楽しむ60min プレミアムクラス 前月からの変更クラス 初心者オススメクラス	
VR TOPRIDE	TOPRIDE RADICAL FITNESS 瀬際	Relax Hammock	TOPRIDE RADICAL FITNESS 瀬際	Relax Stretch Pole		
20:30-21:00	20:30-21:00	20:25-21:10	20:15-20:45	20:30-21:00		
VR TOPRIDE	TRX (Total Training)	Earth Yoga 金田	TRX (Total Training)	Functional サーキット		
	21:15-21:45	21:30-22:30	21:00-21:15			
	Relax Stretch Pole	TRX ※21:30-22:00にて開催 ダンスマニア60(有料) 山口 (偶数週)	SPINNING HEAT			

VRプログラム  
VRプログラムは  
プログラムオプション  
契約者以外の方も  
ご参加いただけます。