

STUDIO TRIVE TIMETABLE 2019.10~



	MON			TUE			WED			THU			SAT			SUN			
	STUDIO1	STUDIO2	BIKE	STUDIO1	STUDIO2	BIKE	STUDIO1	STUDIO2	BIKE	STUDIO1	STUDIO2	BIKE	STUDIO1	STUDIO2	BIKE	STUDIO1	STUDIO2	BIKE	
12:00																			
12:30	LesMills TONE45 NEW 12:15-13:00 YUKKY	LesMills RPM パーチャルRPM 12:00-12:45		LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 12:00-13:00 YUSSY SMARTSTART	LesMills CXWORX Tec付CXワークス 12:15-13:00 YUIKO	LesMills RPM パーチャルRPM 12:00-12:45	LesMills BODYPUMP ボディパンプ 12:00-13:00 SAEKI SMARTSTART		LesMills THE TRIP 12:20-13:00 YUIKO		LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 12:15-13:00 YUTA	LesMills RPM パーチャルRPM 12:00-12:45	LesMills BODYATTACK ボディアタック 12:00-13:00 CHIHIRO SMARTSTART			LesMills SH'BAM シバム 12:00-12:45 YUSHI			
13:00	LesMills SH'BAM シバム 13:15-14:00 YUSHI			LesMills BODYJAM ボディジャム 13:15-14:15 KIMI SMARTSTART		LesMills RPM パーチャルRPM 13:15-14:00	LesMills CXWORX CXワークス 13:15-13:45 SAEKI			LesMills BODYJAM ボディジャム 13:15-14:15 MIHO SMARTSTART	LesMills GRIT 13:30-14:00 YUTA	LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 13:15-14:00 CHIHIRO	LesMills GRIT CARDIO 13:25-13:55 YUIKO	LesMills sprint 13:30-14:00 YUSHI		LesMills BODYPUMP ボディパンプ 13:00-14:00 ATSUSHI SMARTSTART	LesMills BODYBALANCE ボディバランス 13:00-14:00 YUTA SMARTSTART		
14:00	LesMills BODYJAM ボディジャム 14:15-15:15 YUKKY SMARTSTART			LesMills RPM パーチャルRPM 14:30-15:30 KIMI SMARTSTART	LesMills BODYBALANCE ボディバランス 14:30-15:30 KIMI SMARTSTART		Biweekly LesMills 週替わりリズムミルズ 14:00-14:45 YUIKO	A選: BODYATTACK B選: BODYSTEP		Biweekly LesMills 週替わりリズムミルズ 14:30-15:30 YUTA	10月: STRENGTH 11月: CARDIO 12月: Athletic	LesMills RPM パーチャルRPM 14:30-15:15	LesMills GRIT ATHLETIC 14:15-14:45 YUIKO		Biweekly LesMills 週替わりリズムミルズ 14:15-15:15 YUTA SMARTSTART	LesMills CXWORX Tec付CXワークス 14:30-15:15 SAEKI	LesMills RPM パーチャルRPM 14:30-15:15		
15:00							LesMills BARRE パー 15:00-15:30 SAKI		LesMills RPM パーチャルRPM 15:00-15:45		A選: BODYSTEP B選: BODYATTACK		LesMills SH'BAM シバム 15:00-15:45 KIMI	LesMills GRIT STRENGTH 15:00-15:30 YUSHI		1週目: SAEKI 2週目: AZUMAI 3週目: YUSSY 4週目: DAIGO	LesMills THE TRIP 14:30-15:10 ASAMI	LesMills CXWORX Tec付CXワークス 14:30-15:15 SAEKI	LesMills RPM パーチャルRPM 14:30-15:15
16:00													LesMills BODYJAM ボディジャム 16:00-17:00 ASAMI SMARTSTART	LesMills THE TRIP 16:15-16:45 RYOSUKE		LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 15:30-16:00 SMARTSTART	LesMills GRIT STRENGTH 15:30-16:00 ATSUSHI	LesMills THE TRIP 15:40-16:20 SAEKI (1週目: YUSHI)	
17:00																LesMills TONE30 NEW 16:45-17:15 YUKKY	トレーニング テクニック 16:45-17:15 ATSUSHI	LesMills sprint 16:45-17:15 SAEKI	
18:00	A選: BODYATTACK30 B選: BODYSTEP30												LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 17:15-18:15 RYOSUKE		Biweekly LesMills 週替わりリズムミルズ 17:15-18:00 KIMI	LesMills GRIT 17:30-18:00 ATSUSHI	LesMills GRIT BODYPUMPなどのテクニクのコツ教えます! 正しいテクニクで効果を上げましょう!		
19:00	Biweekly LesMills 週替わりリズムミルズ 18:45-19:15 YUIKO	LesMills CXWORX Tec付CXワークス 18:45-19:30 SAEKI	LesMills THE TRIP 18:40-19:20 YUSHI	LesMills GRIT 18:40-19:10 YUTA	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 18:30-19:00 MIHO.Y	LesMills RPM 18:30-19:15 YUIKO	LesMills BODYSTEP 18:50-19:50 YUTA	LesMills GRIT STRENGTH 18:50-19:20 ATSUSHI	LesMills RPM 18:45-19:30 YUKI	LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 18:45-19:30 RYOSUKE	LesMills BARRE パー 19:00-19:30 SAKI	LesMills RPM パーチャルRPM 18:30-19:15	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット30 18:30-19:00 RYOSUKE	LesMills BODYJAM TEC 18:30-19:00 KIMI		LesMills BODYJAM ボディジャム 17:30-18:30 YUKKY SMARTSTART	LesMills GRIT 17:30-18:00 ATSUSHI		
20:00	Biweekly LesMills 週替わりリズムミルズ 19:30-20:15	LesMills GRIT 19:45-20:15 ATSUSHI	LesMills sprint 19:40-20:10 RYOSUKE	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット30 19:25-19:55 YUTA	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 19:15-20:00 KIMI	LesMills sprint 19:30-20:00 YUSHI	LesMills BODYJAM TEC 20:05-20:20	LesMills CXWORX CXワークス 19:50-20:20 DAIGO	LesMills THE TRIP 19:45-20:25 RYOSUKE	LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 20:30-21:15 A選: MASAOKI B選: SAEKI	LesMills BODYBALANCE ボディバランス30 19:45-20:15	LesMills THE TRIP 19:45-20:25 YUSHI	LesMills BODYJAM TEC 18:30-19:00 KIMI			LesMills BODYJAM ボディジャム 19:15-20:15 KIMI SMARTSTART			
21:00	LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 20:30-21:15 ATSUSHI	LesMills CXWORX CXワークス 20:30-21:00 YUIKO	LesMills RPM 20:30-21:15 RYOSUKE	LesMills BODYATTACK ボディアタック 20:15-21:15 YUTA SMARTSTART	LesMills BARRE パー 20:15-20:45 KIMI	LesMills THE TRIP 20:20-21:00 ASAMI	LesMills BODYJAM ボディジャム 20:35-21:35 ASAMI	LesMills GRIT 20:35-21:05 DAIGO	LesMills sprint 20:45-21:15 RYOSUKE	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 20:30-21:15 A選: MASAOKI B選: SAEKI	LesMills GRIT ATHLETIC 20:40-21:10 YUSHI	LesMills RPM 20:40-21:25 RYOSUKE							
22:00	LesMills BODYATTACK ボディアタック 21:30-22:30 ATSUSHI SMARTSTART	LesMills GRIT STRENGTH 21:25-21:55 YUIKO	LesMills RPM パーチャルRPM 21:35-22:20	LesMills BODYJAM ボディジャム 21:30-22:30 YUSHI SMARTSTART	LesMills TONE30 NEW 21:45-22:15 TOYA	LesMills RPM パーチャルRPM 21:30-22:15	LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 21:50-22:20 ATSUSHI	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:20-22:05 DAIGO		10月: CARDIO 11月: Athletic 12月: STRENGTH	LesMills BODYJAM ボディジャム 21:30-22:30 KIMI SMARTSTART								

LesMills programを Kids向けBone to move除く
フルラインナップ楽しめるのはTRIVEだけ!
自分にあったプログラムが見つかるはず! ぜひお試しください。

週替わりリズムミルズ・隔週担当者 見分け表

10							11							12						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	1	2	3	4

注意: 9月までとA選・B選のアイテム・担当が入れ替わっておりますので、お確かめの上、ご予約をお願いいたします。

○休館日は金曜日です○各クラスに関しては、担当インストラクターの変更・クラス変更・及び休講する場合がございます。変更内容についてはHPでご案内いたします。

MANSLR会員の皆様へ
GRITシリーズ、BIKEROOMプログラムは別途有料クラスとなります。(詳しくはHPを参照)
STUDIO1、STUDIO2で実施される1時間のクラスはSMARTSTART対象クラスです。SMARTSTARTはプログラムの途中退場が可能なシステムです。*インストラクターの指示に従って頂きます。

定員について
■STUDIO1...BODYPUMP・CXWORX・LesMills barre・BODYSTEP 30名 /GRITシリーズ25名/TONE 35名/その他45名
■STUDIO2...BODYPUMP13名・GRITシリーズ10名/BODYJAM TEC 20名 /TONE 10名/その他15名



What's LesMills

LesMILLS

LesMillsプログラムとはニュージーランドに本社を置くLesMillsインターナショナル社が考案した世界No1のプレコリオ（あらかじめ振付が決まっている）グループエクササイズで、多種多様な目的に合わせた20種類ものプログラムを展開しています。

LesMILLS THE TRIP

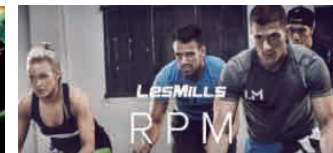
THE TRIP™は、40分のサイクリングをしながら、バーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。映画館規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチビークのサイクリングワークアウトがあなたを没頭させます。THE TRIPは、今までにないモチベーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを燃やすことができます。

LesMILLS GRIT

最先端トレーニングHIIT

このワークアウトはバーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛えます。最先端のHIITトレーニングをハワフルな音楽と組み合わせた人気のワークアウトです。コーチはフロアで指導しながら、あなたのモチベーションを上げ、更にハードに動けるよう励ましながら、あなたにインスピレーションを与えます。

30分で効果を実感



LES MILLS SPRINT™は最短で結果を得ることができる、インドアバイクで行なうハイインテンシティ・インターバルトレーニング（HIIT）です。LES MILLS SPRINT™は短期間のワークアウトにより身体だけでなく強靱な精神力を養うことができ、最大限の結果を出すことができます。

THE TRIPはビジュアルの要素を加え、仮想世界を体感できるワークアウトです。エンターテインメントとエクササイズの融合した最先端のサイクルプログラムは非日常へ貴方を導きます。没頭できる環境でトレーニングする感覚は、始めてもすぐに馴染むことができます。

RPM™は、関節への負担を最小限に抑え、最大限の効果を提供することができるサイクリングワークアウトです。素晴らしい音楽に浸りながら、インストラクターがヒルクライム、スプリント、フラットライディングへと導きます。フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコントロールできます。

筋肉群を鍛え、強靱な肉体へ Strengthはバーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛えます。

跳躍力・敏捷性を集中強化 Plyoはステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。

強度の高いランニングトレーニング Cardioは様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。



What's LesMills

LES MILLS

LesMillsプログラムとはニュージーランドに本社を置くLesMillsインターナショナル社が考案した世界No1のプレコリオ(あらかじめ振付が決まっている)グループエクササイズで、多種多様な目的に合わせた20種類ものプログラムを展開しています。



NEW

LES MILLS CXWORX

CXWORXは強い身体を作るために欠かせない体幹周りの筋肉を鍛えるワークアウトです。強い体幹は日常生活からスポーツまですべての動作を向上します。身体全体を結びつける重要な要素です。30分のワークアウトの中で、チューブやプレートを使ったエクササイズ、およびボディウエイトで行うクランチやホバーなどのエクササイズを行います。

筋力UP・引き締め

MAX 540 消費 kcal

LES MILLS BODYPUMP

BODYPUMPは音楽に合わせて行うバーベル筋トレトレーニングです。1回のクラスで平均800~1000回の反復運動(バーベルや身体を繰り返し上下に動かす)ことで、筋肉を引き締めながら、最大540キロカロリーを消費することができます。

身体能力向上・脂肪燃焼

MAX 730 消費 kcal

LES MILLS BODYATTACK

BODYATTACKは初心者から身体能力を向上させたい方まで一緒に楽しむことができるハイエナジーなエアロビクスエクササイズです。BODYATTACKは全身のワークアウトで効率よくカロリーを燃焼し、引き締まった身体を作ることができます。60分クラスでの消費カロリーはなんと最大で730キロカロリー!

ダンス・脂肪燃焼

MAX 635 消費 kcal

LES MILLS BODYJAM

BODYJAMは、最新の音楽とダンスを組み合わせ、最高のダンスエクササイズです! ダンスの経験がなくても、ダンスの振り付けが少しずつ組み合わせられ、夢中で踊れるように構成されています。休みなく踊ること、それが脂肪燃焼のコツです。カロリーを消費していることを意識できれば、より楽しさが増します。

ストレス発散・脂肪燃焼

MAX 740 消費 kcal

LES MILLS BODYCOMBAT

BODYCOMBATはキックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・カポエラ・カンフー・太極拳など、様々な格闘技を体験できる格闘技フィットネスプログラムです。1時間のクラスで最大740キロカロリーまで燃焼させることができるシェイプアップに効果的なワークアウトです。

柔軟性向上・姿勢改善
体幹強化

LES MILLS BODYBALANCE

BODYBALANCEは、精神、身体、生き方そのものを向上する、誰にでもご参加できる、ヨガベースのクラスです。心地よい音楽が流れる中、簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れたワークアウトを行います。ストレスを解消しながら、柔軟性を向上し、体幹を強化します。

ストレス発散・ダンス

MAX 506 消費 kcal

LES MILLS SH'BAM

Smile&Swet!それがSH'BAM♪45分(又は30分)のダンス系ワークアウトですが、ダンスの経験は必要ありません。必要なのは遊び心とあなたの笑顔。最新のヒットチャートナンバーに載せて楽しく体を動かすだけ♪あなたが知っている曲も必ずあるはず。知っている曲は自分を開放して楽しく一緒に歌いましょう♪