

# STUDIO TRIVE TIMETABLE 2020.04~



	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	LesMills TONE45 12:00-12:45 YUKKY	THE TRIP バーチャルTRIP 12:00-12:40		LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 12:00-13:00 YUSSY	LesMills CXWORX Tec付CXワークス 12:15-13:00 YUIKO		LesMills BODYPUMP ボディパンプ 12:00-13:00 SAEKI	LesMills RPM バーチャルRPM 12:00-12:45		LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 12:15-13:00 YUTA	THE TRIP バーチャルTRIP 12:20-13:00		LesMills BODYATTACK ボディアタック 12:00-13:00 CHIIHIRO			LesMills BODYBALANCE ボディバランス 11:45-12:45 YUSHI	トレーニング テクニク 12:15-12:45 ATSUSHI	THE TRIP バーチャルTRIP 12:00-12:40		
13:00	LesMills SHBAM シバム 13:00-13:45 YUSHI			LesMills BODYJAM ボディジャム 13:15-14:15 KIMI		Biweekly LesMills 週替わりリズム 13:15-14:00 SAEKI				LesMills BODYJAM ボディジャム 13:30-14:00 YUTA	LesMills GRIT 13:30-14:00 YUTA		LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 13:15-14:00 CHIIHIRO	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				
14:00	LesMills BARRE バー 14:00-14:30 MIHO.Y	LesMills RPM バーチャルRPM 14:00-14:45		LesMills BODYBALANCE ボディバランス 14:30-15:30 KIMI		LesMills CXWORX CXワークス 14:15-14:45 SAEKI		THE TRIP バーチャルTRIP 14:20-15:00		Biweekly LesMills 週替わりリズム 14:30-15:30 YUTA			LesMills GRIT ATHLETIC 14:15-14:45 YUIKO	LesMills RPM バーチャルRPM 14:30-15:15		LesMills THE TRIP 14:30-15:10 ASAMI	LesMills BODYATTACK ボディアタック 14:15-15:15 ATSUSHI	LesMills CXWORX Tec付CXワークス 14:30-15:15 SAEKI	LesMills RPM バーチャルRPM 14:15-15:00	
15:00	LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 14:45-15:30 YUSHI					LesMills BARRE バー 15:00-15:30 SAKI							LesMills SHBAM シバム 15:00-15:45 AKANE	LesMills GRIT STRENGTH 15:00-15:30 YUSHI		1週目: SAEKI 2週目: AZUMAI 3週目: YUSSY 4週目: YUIKO	LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 15:30-16:30	LesMills GRIT STRENGTH 16:00-16:30 ATSUSHI	LesMills THE TRIP 15:40-16:20 SAEKI (1週目: YUSHI)	
16:00													LesMills BODYJAM ボディジャム 16:00-17:00 ASAMI			LesMills RPM 16:00-16:45 RYOSUKE				
17:00																A週: Les Mills BARRE TEC +45 B週: BODYBALANCE 45 フレキシビリティ	LesMills SHBAM シバム30 16:45-17:15 RIKA	LesMills TONE30 16:45-17:15 YUKKY	LesMills sprint 16:45-17:15 SAEKI	
18:00																				
19:00																				
20:00																				
21:00																				
22:00																				

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

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

青色の週...A週    ピンクの週...B週    灰色の日付...休館日    赤色の日付...祝日は  
通常スケジュールと異なります  
注意: 3月までとA週・B週のアイテム・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。

マンズリー会員の皆様へ 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)  
SMARTSTART 1時間のクラスは、プログラムの途中退場が可能です(SMART/START)  
インストラクターにお声がけください。

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