

2021/4/01 ~ time table

	MON			TUE			WED			THU		
	9階STUDIO1	8階STUDIO2	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	BIKE
12:00				BODYCOMBAT 12:00-13:00 YUSSY			BODYPUMP 12:00-13:00 SAEKI			BODYJAM 11:50-12:50 MIHO		
13:00	TONE 12:15-13:00 YUKKY			V-LesMills CORE 12:30-13:00 VIRTUAL								V-TRIP 12:20-13:00 VIRTUAL
14:00	SH/BJ 13:20-14:05 YUSHI		V-RPM 13:15-14:00 VIRTUAL	LesMills barre 13:20-14:05 tec付30分 KIMI			BC / BB 13:20-14:05 SAEKI			BS/BA 13:10-14:10 YUTA		
15:00	BODYBALANCE 14:30-15:15 YUSHI	V-GRIT 14:30-15:00 VIRTUAL <CARDIO>	V-TRIP 14:30-15:10 VIRTUAL	BODYJAM 14:30-15:15 KIMI			LesMills CORE 14:30-15:15 YUIKO			BODYBALANCE 14:30-15:15 YUTA		V-RPM 14:15-15:00 VIRTUAL
<p>★4月導入NEW PROGRAMご案内★</p> <p>★YOGA MOVE</p> <p>ヨガの動きを通して、現在の生活によって失われた機能的な心身を取り戻すことを目的とします。 一般的なヨガに比べ静止時間が短く、動きを続けながら本来あるべき姿に導くことが特徴で、より効率的かつ開放的に動くことを目指します。 年齢性別問わず、身体コントロールの土台を一緒に作りましょう。</p> <p>担当 CHIHIRO</p> <p>★POWER HIPNESS 本格導入！（別途550円税込） 水曜クラスのみ、女性限定とさせていただきます</p> <p>「POWER HIPNESS by SPICE UP FITNESS」は、 フィットネストレーナー岡部友監修 グルーツバンドを使用したグループレッスン 形式の「ヒップトレーニングプログラム」です。 男女問わず、姿勢改善・腰痛予防・ダイエット・ パフォーマンス向上に欠かせない、「お尻」に フォーカスした今大注目のトレーニングです。</p> <p>担当 RIKA</p>												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	BODYCOMBAT 18:45-19:15 KENYA	GRIT ATHLETIC 18:45-19:15 ATSUSHI	V-TRIP 18:40-19:20 VIRTUAL	BODYPUMP 18:30-19:15 MIHO-Y	GRIT STRENGTH 18:40-19:10 YUTA		RPM 18:30-19:00 SUZUTO			BODYSTEP 18:45-19:30 YUIKO		TRIP 18:40-19:20 KIRARI
20:00	BODYJAM 19:30-20:15 UTANO	LesMills CORE 19:35-20:20 SAEKI		BODYCOMBAT 19:35-20:05 YUTA	BARRE 19:35-20:05 MIHO-Y		SPRINT 19:30-20:00 YUSHI					
21:00	BODYPUMP 20:30-21:15 ATSUSHI	GRIT CARDIO 20:40-21:10 TOYA	RPM 20:45-21:30 RYOSUKE	BODYATTACK45 20:25-21:10 YUTA	BODYBALANCE 20:25-21:10 YUSHI		TRIP 20:20-21:00 KIRARI			BODYJAM 20:40-21:25 ASAMI	POWER HIPNESS 20:40-21:25 RIKA ★女性限定クラス	SPRINT 20:50-21:20 RYOSUKE
22:00	BODYATTACK 21:35-22:20 TOYA	V-GRIT 21:30-22:00 VIRTUAL <STRENGTH>		BODYJAM 21:30-22:30 YUSHI	V-LesMills CORE 21:30-22:00 VIRTUAL					BODYPUMP 21:45-22:15 ATSUSHI		

	SAT			SUN		
	9階STUDIO1	8階STUDIO2	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	BIKE
12:00	BODYATTACK 11:30-12:15 CHIHIO	GRIT STRENGTH 12:00-12:30 YUSHI	V-TRIP 12:00-12:40 VIRTUAL	BODYPUMP 11:30-12:30 ATSUSHI		Live Stream BODYBALANCE 11:30-12:15 DAIGO
13:00	BODYPUMP 12:35-13:20 CHIHIO	V-SH/BAM 12:45-13:30 VIRTUAL	SPRINT 13:00-13:30 YUSHI	BODYATTACK 12:50-13:35 ATSUSHI	BODYBALANCE 12:50-13:35 YUSHI	THE TRIP 12:50-13:30 SAEKI
14:00	GRIT ATHLETIC 13:40-14:10 YUIKO	YOGA MOVE 13:45-14:30 CHIHIO	TRIP 13:50-14:30 ASAMI	SH/BAM 13:55-14:40 YUSHI	LesMills CORE 13:55-14:25 SAEKI	RPM 13:50-14:35 SUZUTO
15:00	GRIT CARDIO 14:30-15:00 YUIKO					GRIT STRENGTH 14:45-15:15 ATSUSHI
16:00	BODYJAM 15:15-16:00 ASAMI	V-GRIT 15:15-15:45 VIRTUAL <STRENGTH>	RPM 15:00-15:45 RYOSUKE	BODYCOMBAT 15:00-16:00 週替わり BC 担当者 4/4: SAEKI 4/11: 調整中 4/18: YUSSY 4/25: YUIKO		V-SPRINT 15:35-16:05 VIRTUAL
17:00	BODYCOMBAT 16:15-17:00 RYOSUKE	POWER HIPNESS 16:15-17:00 RIKA	Live Stream 16:00-16:30	BODYJAM 16:30-17:15 YUKKY		GRIT CARDIO 16:25-16:55 ATSUSHI
18:00	BODYPUMP 17:25-18:10 RYOSUKE	BB/barre 17:15-18:00 KIMI				V-TRIP 16:30-17:10 VIRTUAL
19:00	BODYJAM 18:30-19:30 KIMI					
20:00						
21:00						
22:00						

4/1~「CXWORX」が
「LesMills CORE」に
名称変更いたします

- 月~木曜夕方はスタジオ利用の方は18:00よりチェックインを開始いたします。
混雑・密を避けるため、時間に余裕を持ったチェックインのご協力をお願いします。
クラス終了後は30分以内を目安にチェックアウトのご協力をお願いします。
(ロッカー内は混雑が予想されます。譲り合ってください)
- 土曜のBODYJAMはどちらか1クラスの事前予約にご協力をお願いします。
(当日空きがございましたらご予約頂けます)
- 6階マシンジムをご利用ご希望のお客様は別途お手続きが必要となります。
「4月会費プラン」をご参照いただき、お手続きくださいませ。

＜GRIT/POWER HIPNESSについて＞
GRIT/POWERHIPNESSは別途550円が必要となります。
POWER HIPNESSで使用専用バンドはご購入いただけます。
＜プログラム表記について＞
記号無し→インストラクター実施クラス
「L/S」...LIVE STREAM配信/Onlineサービス用の撮影&配信のみ(ご参加いただけません)「V」→Virtualクラス
＜定員について＞
■Studio1: ツール無し30名 (ツールあり:27名、GRIT:20名)(空調工事後、調整予定でございますが、未変更の場合もございます)
■8階Studio2: 22名(GRIT /POWER HIPNESS :15名) ■BIKEROOM...SPRINT,RPM, Virtual:9名 TRIP:8名
※情勢に応じ変動する場合がございますのでご了承くださいませ。
※ツール用のアルコール・ペーパータオルをご用意しております。ご利用後はアルコールで消毒のご協力をお願いいたします。

＜営業時間について＞
スタジオ利用 月-木 11:30-23:00, 土11:00-20:00, 日(祝)11:00-18:00
マシンジム利用 月-木10:00-23:00, 土10:00-20:00, 日(祝)10:00-18:00(ご利用については別途会費プランをご確認ください。)
(チェックイン・アウト時間となります。ロッカー利用も含め、上記時間内でご利用ください)
※月~木16:00-17:30の間はフロント受付およびお電話受付をクローズさせていただきます(受付済のスペース利用・パーソナルは利用可)
・レッスン受講およびパーソナルなど、サービスご利用の前後30分以内でのチェックイン・アウトのご協力をお願いします。
・事前予約は平日2枠、土日は3枠でご協力をお願いします。(土曜のBODYJAMはどちらか1つで事前予約をお願いします)
当日空きがございましたらご参加いただけますのでお問い合わせくださいませ
・スペース利用はフロント受付クローズ時間を含め、営業時間内で承ります。
・営業時間外でパーソナル実施をご希望の場合は、別途、施設外利用料として、お1人様550円(税込)を頂戴します。
・ストレッチゾーンは15分以内で譲り合ってくださいませ
・ご来館時は、感染症予防対策へのご協力をお願いします

