

8月 代官山FIELD(B1Fスタジオ) プログラムスケジュール

●開館時間：平日 7:00~21:00 土・日・祝 9:00~21:00 ●休館日：第2、第4月曜日（祝休日に当たる場合は翌平日）

カーディオ系

筋力系

ダンス系

柔軟・バランス系

有人指導

無料体験プログラム

→無料体験開催中！！この機会にぜひ！ラディカルプログラムを体験しよう！！

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	有人プログラム	ラディカル	有人プログラム	ラディカル	有人プログラム	ラディカル	有人プログラム	ラディカル	有人プログラム	ラディカル	有人プログラム	ラディカル	有人プログラム	ラディカル	
07:00			無料	7:30~7:45 ボディリセット			無料	7:30~7:45 格闘技プログラム							07:00
08:00		8:00~8:30 トランポリンプログラム		8:00~8:30 ステッププログラム		8:00~8:30 バイクプログラム		8:00~8:30 ボディリセット		8:00~8:30 トランポリンプログラム					08:00
09:00															09:00
	無料	9:30~9:45 ヨガ			無料	9:30~9:45 ☆ボディリセット			無料	9:30~9:45 ヨガ	無料	9:30~9:45 ☆ボディリセット	無料	9:30~9:45 バイクプログラム	10:00
10:00				10:00~10:30 ラテンダンス	10:00~10:45 ◎ベーシックヨガ		10:00~11:00 大人プログラム ※応募終了		10:00~10:30 ステッププログラム		10:30~11:30 ベーシックヨガ		10:30~11:15 ベーシックヨガ		10:00
11:00		11:00~11:30 エアロピクス		11:00~11:30 ダンスミックス		11:00~11:30 ボディメイク(筋力)			11:00~11:30 ラテンダンス				11:30~12:15 アドバンスヨガ		11:00
12:00															12:00
13:00			無料	13:15~13:30 ラテンダンス			無料	13:15~13:30 ヨガ					無料	13:15~13:30 ダンスミックス	13:00
14:00		13:45~14:15 ボディリセット		13:45~14:15 ボディメイク(筋力)		13:45~14:15 エアロピクス		13:45~14:15 格闘技プログラム		13:45~14:15 ダンスミックス				14:00~14:30 バイクプログラム	14:00
15:00		15:00~15:45 トランポリンプログラム													15:00
16:00		16:00~16:30 ダンスミックス												15:15~15:45 格闘技プログラム	15:00
17:00		17:00~17:30 ダンスミックス												16:00~16:30 トランポリンプログラム	16:00
18:00															17:00
	無料	18:30~18:45 ヨガ	無料	18:30~18:45 バイクプログラム	無料	18:30~18:45 ☆ボディリセット	無料	18:30~18:45 バイクプログラム	無料	18:30~18:45 ダンスミックス				17:00~17:30 ダンスミックス	17:00
19:00		19:00~19:30 格闘技プログラム		19:00~19:45 ダンスミックス	19:00~19:45 マーシャルワークアウト		19:00~19:45 アクティブヨガ							19:00~19:30 トランポリンプログラム	19:00
20:00		20:00~20:45 ヨガ		20:00~20:45 バイクプログラム		20:00~20:45 ステッププログラム		20:00~20:45 トランポリンプログラム		19:30~20:15 ◎ピラティス					20:00