

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日																		
	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース	ムーブメントスペース フリースペース	サイクリング スペース																	
9:30													9:30																
10:00	チェックイン 10:00		チェックイン 10:00		チェックイン 10:00		チェックイン 10:00				チェックイン 9:30		10:00																
10:30	ラジオ体操 10:10~		ラジオ体操 10:10~		ラジオ体操 10:10~		ラジオ体操 10:10~						10:30																
11:00	ブランコEX30 10:30~11:00 STAFF	トップライド45 10:30~11:15 小菅 奏子	ファクターエフ45 (TRX) 10:30~11:15 仲谷 一美	バイクサーキット 10:40~11:00 手塚 健太	ファクターエフ30 (サーキット) 10:30~11:00 仲谷 一美		ファクターエフ45 (TRX) 10:30~11:15 小菅 奏子	体幹コアトレ20 10:45~11:05 高橋 佳奈子	バランスコアトレ45 10:30~11:15 小菅 奏子				11:00																
11:30	ファクターエフ30 (サーキット) 11:30~12:00 小菅 奏子	3月6日 休講 3月13日 施設休館日 3月20日よりスタート	体幹コアトレ30 11:30~12:00 高橋 佳奈子	トップライド45 11:30~12:15 仲谷 一美	プランコストレッチ 11:15~11:45 仲谷 一美		せなかすつきり20 11:30~11:50 高橋 佳奈子	トップライド30 11:25~11:55 仲谷 一美	ファクターエフ45 (TRX) 11:30~12:15 小菅 奏子				11:30																
12:00	ファクターエフ45 (TRX) 12:15~13:00 仲谷 一美	せなかすつきり20 12:20~12:40 小菅 奏子	ファクターエフ45 (TRX) 12:30~13:15 小菅 奏子	せなかすつきり20 12:30~12:50 高橋 佳奈子	キックボクシング フィットネス45 12:15~13:00 岡田 廣明	期間限定	美トレ30 12:15~12:45 高橋 佳奈子	ファントレサーキット45 12:30~13:15 手塚 健太	ファントレサーキット45 12:30~13:15 手塚 健太				12:00																
12:30	プランコストレッチ 13:15~13:45 仲谷 一美		キックボクシング フィットネス45 13:30~14:15 岡田 廣明	トップライド30 13:30~14:00 手塚 健太	ファクターエフ45 (サーキット) 13:15~14:00 岡田 廣明		リラクゼーションヨガ 13:00~14:00 鈴木亜理	バイクサーキット 13:20~13:40 小菅 奏子	プランコEX30 13:35~14:05 STAFF				12:30																
13:00	体幹コアトレ30 14:15~14:45 小菅 奏子	トップライド30 14:15~14:45 仲谷 一美	体幹コアトレ30 14:30~15:00 仲谷 一美		トップライド30 14:15~14:45 仲谷 一美		女性限定 変更		ファクターエフ45 (TRX) 14:40~15:25 小菅 奏子				13:00																
13:30	ファクターエフ45 (TRX) 14:55~15:40 小菅 奏子	からだ調整ストレッチ 15:00~15:30 岡田 廣明	リフレッシュストレッチ30 15:15~15:45 岡田 廣明		ファクターエフ45 (TRX) 15:00~15:45 仲谷 一美		からだ調整ストレッチ 15:00~15:30 岡田 廣明	プランコストレッチ 15:00~15:30 仲谷 一美	体幹コアトレ30 15:50~16:20 手塚 健太				13:30																
14:00													14:00																
14:30													14:30																
15:00													15:00																
15:30													15:30																
16:00													16:00																
16:30													16:30																
17:00													17:00																
17:30													17:30																
18:00	<p>◇レッスン時間以外の時間帯は自由にクイナックス・サイクリングスペースをお使いいただけます◇ TRX・クイナックスなど使い方・トレーニング方法・ご不明な点はお気軽にスタッフまでお問合せ下さい。 ※サイクリングスペースはレッスン前後20分間は準備・清掃などによりご利用いただけません。</p>												18:00																
18:30													18:30																
19:00													19:00																
19:30	体幹コアトレ30 19:30~20:00 上田 紀彰	トップライド45 19:30~20:15 岡田 廣明	ファクターエフ30 (TRX) 19:15~19:45 岡田 廣明		ファクターエフ45 (TRX) 19:30~20:15 小菅 奏子	バイクサーキット 19:40~20:00 手塚 健太	キックボクシング フィットネス45 19:30~20:15 岡田 廣明		トップライド45 20:30~21:15 手塚 健太				19:30																
20:00													20:00																
20:30	キックボクシング フィットネス45 20:30~21:15 岡田 廣明	バイクサーキット 20:40~21:00 磯部 瑞穂	リラクゼーションヨガ 20:00~21:00 鈴木亜理	トップライド60 20:00~21:00 岡田 廣明	バランスコアトレ30 20:30~21:00 小菅 奏子		月別隔週ファクターエフ45 3月第1・3・5週目(TRX) 第2・4週目(サーキット) 20:30~21:15 岡田 廣明	からだ調整ストレッチ30 21:30~22:00 手塚 健太	トップライド30 21:30~22:00 岡田 廣明				20:30																
21:00													21:00																
21:30	フリータイム 【サンドバック】 サンドバック(小)(大) が利用できます。 21:15~22:00	トップライド30 21:30~22:00 岡田 廣明	からだ調整ストレッチ45 21:15~22:00 岡田 廣明		体幹コアトレ30 21:30~22:00 STAFF	バイクサーキット 21:30~21:50 磯部 瑞穂	から調整ストレッチ30 21:30~22:00 手塚 健太	トップライド30 21:30~22:00 岡田 廣明					21:30																
22:00													22:00																
22:30	チェックアウト 22:30		チェックアウト 22:30		チェックアウト 22:30		チェックアウト 22:30				チェックアウト 20:00		22:30																
<p>定員制レッスン 定員数</p> <table border="1"> <tr> <td>ファクターエフ(サスペンション)</td> <td>8名</td> <td>キックボクシングフィットネス</td> <td>8名</td> </tr> <tr> <td>ファクターエフ(サーキット)</td> <td>12名</td> <td>プランコストレッチ</td> <td>8名</td> </tr> <tr> <td>バイクサーキット</td> <td>12名</td> <td>せなかすつきり</td> <td>15名</td> </tr> <tr> <td>トップライド</td> <td>12名</td> <td>らくらくクッションストレッチ</td> <td>8名</td> </tr> </table> <p>これらのマークのあるレッスンは整理券制レッスンとなります。整理券はレッスン30分前より配布いたします。</p>													ファクターエフ(サスペンション)	8名	キックボクシングフィットネス	8名	ファクターエフ(サーキット)	12名	プランコストレッチ	8名	バイクサーキット	12名	せなかすつきり	15名	トップライド	12名	らくらくクッションストレッチ	8名	22:30
ファクターエフ(サスペンション)	8名	キックボクシングフィットネス	8名																										
ファクターエフ(サーキット)	12名	プランコストレッチ	8名																										
バイクサーキット	12名	せなかすつきり	15名																										
トップライド	12名	らくらくクッションストレッチ	8名																										
<p>TOPRIDE RADICAL 「ファクター」は、TRXを使用した自重トレーニングと様々なツールを使用しながら体を動かすサーキットトレーニングの2種類があります。パラエティックに富んだ内容で飽きることなく手軽にファンショナルトレーニング(機能的な運動)を体験できます。</p>													22:30																