















4-Apr

# FUNCTIONAL STUDIO Time Table

月 Manday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00
TRX (Total Training)	筋コンディショニング	VR TOPRIDE	TRX (Stretch & Balance)	 金田 	TRX (Core)	VR TOPRIDE
11:30-12:00	11:30-12:00	11:30-12:00	11:30-12:00	11:30-12:15	12:00-12:30	11:45-12:30
Relax Hammock	Functional サーキット	Relax Stretch Pole	VR TOPRIDE	Earth Yoga 金田 	VR TOPRIDE	スタジオワークアウト(有料) 牧野 
12:15-12:45	14:00-14:30	14:20-14:50	13:00-13:30	13:30-14:00	13:00-13:30	13:00-13:30
Relax Stretch Pole	腹筋教室	Relax Hammock	Relax Hammock	TRX (Total Training)	VR TOPRIDE	Relax Hammock
13:00-13:45	15:00-15:30	15:10-15:40	14:00-14:45	14:30-15:00	14:00-14:45	16:15-17:00
Earth Yoga 中井 	TRX (Total Training)	Relax Stretch Pole	BODYMAKE Rich(有料) 和貝 	Relax Stretch Pole	VR TOPRIDE	Hammock(有料) 雄谷 
14:00-15:00						
月1限定 エアロマニア中級 (有料)						
山口 						
19:30-20:00	19:30-20:00	19:30-20:00	19:30-20:30	19:30-20:00	Live60プログラム Premiumプログラム	
VR TOPRIDE	TRX (Total Training)	 金田 	 瀬際 	Relax Stretch Pole	VRプログラム VRプログラムは プログラムオフション 契約者以外の方も ご参加いただけます。	
20:30-21:00	20:45-21:30	20:30-21:15	20:50-21:10	20:30-21:00		
VR TOPRIDE	YOGA 名倉 	Earth Yoga 金田 	VR TOPRIDE	Functional サーキット		
	21:45-22:15	21:30-22:15	21:50-22:20			
	VR TOPRIDE	TOPRIDE/ダンス(有料) ※隔週開催となります。 瀬際/山口	VR TOPRIDE			