















# 5-May 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	12:00-12:30	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	13:00-14:00 エアロマニア中級 STEPマニア中級 (有料)	11:30-12:00 VR TOPRIDE	11:30-12:15 Earth Yoga 金田 	13:00-13:30 VR TOPRIDE	11:45-12:30 スタジオワークアウト(有料) 牧野 
Relax Hammock	Functional サーキット	岩橋 				
12:15-12:45	14:00-14:30	14:20-14:50	13:00-13:30	13:30-14:00	14:00-14:45	14:15-14:45
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	15:45-16:45	16:15-17:00
Earth Yoga 中井 	TRX (Total Training)	Relax Stretch Pole	BODYMAKE Rich(有料) 和貝 	Relax Stretch Pole	MEGADANZ フォローアップ (有料) 廣瀬 	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	19:45-20:15	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)	Relax Hammock	 瀬際 	Relax Stretch Pole	VRプログラム VRプログラムは プログラムオプション 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	21:00-22:00	20:30-21:00		
VR TOPRIDE	YOGA 名倉 	Earth Yoga 金田 	 瀬際 	Functional サーキット		
	21:45-22:15	21:45-22:15				
	VR TOPRIDE	 金田 