

Value Up 2nd Special Program Schedule

【レッスン参加の注意点】
 ・5F、4Fスタジオのレッスンは全てWEB予約のみとなります。
 ※当日整理券の配布は行いません。
 ・他店舗利用、同伴ビジターでのレッスン参加は出来ません。
 ・4FスタジオのVRレッスンは予約不要です。

2022年5月～

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	5F多目的スタジオ 定員32名	4Fボディメイクスタジオ 定員24名	5F多目的スタジオ 定員32名	4Fボディメイクスタジオ 定員24名	5F多目的スタジオ 定員32名	4Fボディメイクスタジオ 定員24名	5F多目的スタジオ 定員32名	4Fボディメイクスタジオ 定員24名	5F多目的スタジオ 定員32名	4Fボディメイクスタジオ 定員24名	5F多目的スタジオ 定員32名	4Fボディメイクスタジオ 定員24名
10:00												
10:30	W ホットリトリーヨガ 10:15~11:00 MICHIOYO	VIRTUAL FIGHT DO 10:15~10:45	W ZUMBA 10:30~11:15 NAMIE	VIRTUAL FIGHT DO 10:30~11:15	W ホット代謝アップヨガ 10:30~11:30 関水	VIRTUAL FIGHT DO 10:15~11:00	W ZUMBA 10:30~11:30 日吉 あさみ	VIRTUAL OXIGENO 10:15~10:45	W ホットリフレッシュヨガ 10:30~11:30 MEGUMI	自重エリア 開放時間 10:15~11:30	W 男性参加OK ホットストレッチヨガ 10:30~11:30 Naoko	VIRTUAL MEGADANZ 10:15~10:45
11:00	W 男性参加OK											VIRTUAL UBOUND 11:00~11:30
11:30	W ホットヒーリングヨガ 11:15~12:00 hiro	W トータルボディシェイブ 11:15~12:00 MIZUHO	W ゆるホット ピラティス 11:30~12:30 mami	VIRTUAL UBOUND 11:30~12:00		W 初級ベーシックステップ 11:30~12:15 清水			W 男性参加OK			
12:00	W 男性参加OK				W ホットヴィンヤサヨガ 12:00~13:00 YUKA		W メガダンス 11:45~12:30 YUUKA	VIRTUAL UBOUND 11:45~12:15	W デトックス腸整ヨガ 11:45~12:45 Naoko	W ジャズダンス 12:00~12:45 掛場 一慶	W パワーチャージヨガ 11:45~12:45 Naoko	自重エリア 開放時間 11:45~13:00
12:30	W ホットヴィンヤサヨガ 12:15~13:00 SATOMI	W ZUMBA 12:15~13:00 Sato		W メガダンス 12:30~13:15 岡田		W Asahiit 12:30~13:15 Asahi	W ゆるホット ピラティス 12:45~13:45 こう		W 男性参加OK	W ホットピラティス 13:00~14:00 ASAKO		
13:00	W DISCO WORLD 13:15~14:00 若瀬		W ホット Beauty Body ヨガ 13:00~14:00 AYAKO		W 男性参加OK	W ミュージックフローホットヨガ 13:15~14:00 MISAKI		W SALSATION® 13:30~14:30 Aki	W 初級エアロ 12:45~13:30 Asahi	W Non Stop 30Ver 14:00~14:30 浅野	W ホット Beauty Body ヨガ 13:30~14:30 SATOMI	W ハイパークラッシュ 13:30~14:15 神邑
13:30		VIRTUAL OXIGENO 13:30~14:00		W ピギナーエアロ 13:30~14:15 下村					W ベーシックステップ 13:45~14:30 田部			
14:00	W ラテンダンス 14:15~15:00 若瀬		W 男性参加OK				W 男性参加OK	W HOT HATHA YOGA 14:15~15:00 MICHIOYO		W HIP HOP 14:45~15:45 KNG		W ハイパーエアロ 14:30~15:15 浅野
14:30		VIRTUAL FIGHT DO 14:15~15:00	W お腹引き締めヨガ 14:15~15:00 AYAKO									
15:00				VIRTUAL FIGHT DO 14:45~15:30				VIRTUAL FIGHT DO 15:00~15:30			W 月替わりレッスン スペシャルレッスン 15:30~16:15 Megg	
15:30		VIRTUAL HYPER C 15:15~15:45										VIRTUAL FIGHT DO 15:30~16:00
16:00				VIRTUAL STEP 15:45~16:15				VIRTUAL UBOUND 15:45~16:15		W coverダンス60 16:00~17:00 SINGO		
16:30		VIRTUAL UBOUND 16:00~16:30										VIRTUAL UBOUND 16:15~16:45
17:00				VIRTUAL MEGADANZ 16:30~17:00				VIRTUAL STEP 16:30~17:00				
17:30												VIRTUAL UBOUND 16:15~16:45
18:00		VIRTUAL UBOUND 17:30~18:00		VIRTUAL ELEVEN 17:15~17:45				VIRTUAL HYPER C 17:15~17:45				
18:30	W 男性参加OK		W 男性参加OK									VIRTUAL UBOUND 17:45~18:15
19:00	W ホット自己整体ヨガ 18:30~19:15 Sawa	W DanceEX&BodyMake 18:30~19:15 SINGO	W ホットスリムアップヨガ 18:30~19:30 MEGUMI		W 男性参加OK パワーヨガ 18:45~19:30 関水		W ファーストシェイブ 19:00~19:30 高橋		W 男性参加OK ホット姿勢改善ピラティス 18:45~19:45 SAWAKO			VIRTUAL UBOUND 18:30~19:00
19:30				W BODYART Training 19:00~19:45 佐野								VIRTUAL STEP 19:15~19:45
20:00	W ホット姿勢改善ヨガ 19:30~20:30 YURI	W リーボックマーシャルアーツ 19:30~20:15 下村	W 男性参加OK ホット月ヨガ 19:45~20:30 Sawa		W ホットアクティブフローヨガ 19:45~20:45 舞絵驒		W ハイパークラッシュ 19:45~20:30 久保	W 男性参加OK ホットこりほくしヨガ 20:00~21:00 舞絵驒	W オリジナルキックボクシング 20:00~20:45 人見			VIRTUAL MEGADANZ 19:15~19:45
20:30		W ZUMBA 20:30~21:15 Achico										
21:00												VIRTUAL FIGHT DO 20:45~21:30
21:30				VIRTUAL FIGHT DO 21:15~22:00				VIRTUAL FIGHT DO 21:00~21:45				
22:00												VIRTUAL UBOUND 21:15~22:00

フェイスタオルをご持参ください。

5月：Figure8
6月：メガダンス

	月 4F ボディメイク スタジオ	火 4F ボディメイク スタジオ	金 4F ボディメイク スタジオ	土 4F ボディメイク スタジオ	日 4F ボディメイク スタジオ	
20:00					VIRTUAL AERO 20:00~20:30	20:00
20:30	平日23:00・土曜日22:00・日曜日20:00より前のレッスンにつきましては 通常プログラムスケジュール（5月）をご覧ください。					20:30
21:00						
21:30						21:30
22:00				VIRTUAL OXIGENO 22:00~22:30	VIRTUAL UBOUND 22:00~22:30	22:00
22:30						22:30
23:00	VIRTUAL OXIGENO 23:00~23:45	VIRTUAL HYPER C 23:00~23:30	VIRTUAL MEGADANZ 23:00~23:45	VIRTUAL ELEVEN 23:00~23:30	VIRTUAL FIGHT DO 23:00~23:45	23:00
23:30						23:30
	火	水	土	日	月	
0:00						0:00
0:30	VIRTUAL ELEVEN 0:15~0:45	VIRTUAL MEGADANZ 0:00~0:45	VIRTUAL STEP 0:15~0:45	VIRTUAL UBOUND 0:00~0:45	VIRTUAL YOGA 0:15~0:45	0:30
1:00						1:00
1:30	VIRTUAL FIGHT DO 1:15~2:00	VIRTUAL YOGA 1:15~1:45	VIRTUAL OXIGENO 1:15~2:00	VIRTUAL YOGA 1:15~1:45	VIRTUAL UBOUND 1:15~2:00	1:30
2:00						2:00
2:30	VIRTUAL YOGA 2:30~3:00	VIRTUAL FIGHT DO 2:15~3:00	VIRTUAL HYPER C 2:30~3:00	VIRTUAL FIGHT DO 2:15~3:00	VIRTUAL STEP 2:30~3:00	2:30
3:00						3:00
3:30	VIRTUAL FIGHT DO 3:30~4:15	VIRTUAL AERO 3:30~4:00	VIRTUAL FIGHT DO 3:30~4:15	VIRTUAL STEP 3:30~4:00	VIRTUAL OXIGENO 3:30~4:15	3:30
4:00						4:00
4:30						4:30
5:00	VIRTUAL AERO 4:45~5:15	VIRTUAL OXIGENO 4:30~5:15	VIRTUAL YOGA 4:45~5:15	VIRTUAL OXIGENO 4:30~5:15	VIRTUAL ELEVEN 4:45~5:15	5:00
5:30						5:30
6:00	VIRTUAL OXIGENO 5:45~6:30	VIRTUAL ELEVEN 5:45~6:15	VIRTUAL FIGHT DO 5:45~6:30	VIRTUAL HYPER C 5:45~6:15	VIRTUAL MEGADANZ 5:45~6:30	6:00
6:30						6:30
7:00	VIRTUAL HYPER C 7:00~7:30	VIRTUAL UBOUND 6:45~7:30	VIRTUAL AERO 7:00~7:30	VIRTUAL FIGHT DO 6:45~7:30	VIRTUAL YOGA 7:00~7:30	7:00
7:30						7:30
8:00	VIRTUAL MEGADANZ 8:00~8:45	VIRTUAL YOGA 8:00~8:30	VIRTUAL OXIGENO 8:00~8:45	VIRTUAL YOGA 8:00~8:30	VIRTUAL FIGHT DO 8:00~8:45	8:00
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30	VIRTUAL YOGA 9:15~9:45	VIRTUAL FIGHT DO 9:00~9:45	VIRTUAL UBOUND 9:15~9:45	VIRTUAL MEGADANZ 9:00~9:45	VIRTUAL STEP 9:15~9:45	9:30

クラス	時間	道具	内容
VIRTUAL FIGHT DO	30~60		キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。
VIRTUAL OXIGENO	30~60	マット ※無でも可	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム。
VIRTUAL UBOUND	30/45	トランポリン	ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム。
VIRTUAL MEGADANZ	30/45		世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム。
VIRTUAL ELEVEN	30	マット ※無でも可	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニング。
VIRTUAL HYPER C	30	マット ※無でも可	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム。
VIRTUAL AERO	30		シンプルな動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素プログラム。
VIRTUAL STEP	30	ステップ台	ステップ台を使用して下肢への負荷をかけて楽しむ有酸素プログラム。
VIRTUAL YOGA	30	マット ※無でも可	心地よいシンプルなヨガ動作で心身を整えるプログラム。

【バーチャルレッスン参加方法】

- ①プログラム表で内容・時間をご確認ください。※道具が必要なレッスンがあります。
- ②お時間になりましたら、自動でレッスンが開始されます。
- ③ご自身のペースでレッスンをお楽しみ下さい。
- ④参加後は床、道具の除菌消毒にご協力下さい。

【注意事項】

- ・途中入退場は自由ですが、周りの方にご配慮下さい。
- ・道具を使用するレッスンは先着順とさせていただきます。
- ・店舗スタッフがいない環境下でのクラスであることを十分に認識し、自己責任でご参加下さい。
- ・レッスン時間は目安であり、クールダウントラックが無い場合は、ご自身でストレッチを行って下さい。

【セルフ時間帯でのコロナウイルス感染対策】

- ・換気を優先し、レッスン間の換気はもちろんレッスン中にも常時換気運転を行っております。
- ・接触を避け、プログラム中の発声やプログラム中および終了後のハイタッチは実施いたしません。
- ※マスクを鼻まで着用して参加をお願い致します。
- ※マウスシールドのご利用はできません。