

各エリア 利用者状況 一覧 (2022年1月6日更新)

時間	月曜日 - Monday -			火曜日 - Tuesday -			水曜日 - Wednesday -			木曜日 - Thursday -			金曜日 - Friday -			土曜日 - Saturday -			日曜日 - Sunday -		
	レッスン	ジム	カーディオ	レッスン	ジム	カーディオ	レッスン	ジム	カーディオ	レッスン	ジム	カーディオ	レッスン	ジム	カーディオ	レッスン	ジム	カーディオ	レッスン	ジム	カーディオ
7:00																					
7:30																					
8:00	各曜日とも、朝イチはゆっくりトレーニングできます。												赤枠のクラスは事前予約で定員となる可能性が高いので、ネット予約オプション(¥165円税込/月額)がおすすめです。								
8:30																					
9:00																					
9:30																					
10:00										サスペンション トレーニング											
10:30													ボールストレッチ								
11:00	ストライク ボクシング									キーマックス			キーマックス								
11:30																					
12:00																					
12:30	ラディカル パワー			キーマックス			全身シェイプ												オリジナル バーベルEX		
13:00																					
13:30																			トップライド		
14:00	オキシジェノ			トップライド																	
14:30																体幹トレーニング			サスペンション トレーニング		
15:00																					
15:30																オキシジェノ			オキシジェノ		
16:00																					
16:30																					
17:00																キーマックス					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30	キーマックス																				
20:00				ラディカル パワー			サスペンション トレーニング			トップライド											
20:30	ラディカル パワー																				
21:00				体幹トレーニング			キーマックス			ストライク ボクシング											
21:30																					
22:00																					
22:30																					
23:00																					
	■利用人数の算出について 各エリア、時間帯ごとの利用者人数は2021年12月16日～2021年12月31日の平均値より算出しております。混雑状況についてはあくまで目安となりますので、予めご了承ください。 ■人数制限の考え方 当施設には運動用マシンが122台準備しており、ソーシャルディスタンスを考慮し、2台で1名の間隔で利用を想定しマシン利用者61名、オープンフィールド16名、ストレッチエリア3名、ロッカー28名を合わせ、108名が理論上の入場可能最大人数となりますが、安全係数を考慮し、入場制限値を100名としております。															色の定義					
																ジム	カーディオ(全18台)	レッスン			
																利用人数20名未満	利用人数5名未満	定員に対する参加率60%未満			
																利用人数20名以上30名未満	利用人数5名以上10名未満	定員に対する参加率60%以上			
																利用人数30名以上40名未満	利用人数10名以上15名未満	定員に対する参加率70%以上			
																利用人数40名以上	利用人数15名以上	定員に対する参加率80%以上			