

2022.4~



SHARE FITNESS <RADICAL VIRTUAL> TIME SCHEDULE



	月	火	水	木	金	土	日
	Bスタジオ	Bスタジオ		Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ
17:00					RV 17:00~17:30 OXIGENO		RV 17:15~17:45 LATIN DANCE
				RV 17:15~17:45 UBOUND		RV 17:30~18:00 OXIGENO	
18:00							RV 18:15~18:45 HYPER C
				RV 18:45~19:35 HIP HOP KUMI 800円		RV 18:30~19:15 FIGHT DO	
19:00	RV 19:00~19:50 HIP HOP KUMI 800円						RV 19:15~19:45 MEGADANZ
	RV 19:30~20:00 FIGHT DO			RV 19:30~20:00 UBOUND	RV 19:30~20:00 MEGADANZ		
20:00	RV 20:00~20:30 UBOUND			RV 20:00~20:30 FIGHT DO	RV 20:30~21:00 FIGHT DO	RV 20:30~21:00 HYPER C	RV 20:15~20:45 X 55
	RV 20:30~21:00 LATIN DANCE			RV 21:00~21:30 OXIGENO			RV 21:15~21:45 UBOUND
21:00	RV 21:00~21:30 FIGHT DO				RV 21:30~22:00 OXIGENO	RV 21:30~22:00 FIGHT DO	
	RV 21:30~22:00 HYPER C			RV 22:00~22:30 X 55			RV 22:15~22:45 FIGHT DO
22:00	RV 22:00~22:30 OXIGENO				RV 22:30~23:00 X 55	RV 22:30~23:00 OXIGENO	
	RV 22:30~23:00 MEGADANZ			RV 23:00~23:30 HYPER C			RV 23:15~23:45 ELEVEN
23:00	RV 23:00~23:30 HYPER C				RV 23:30~0:00 HYPER C	RV 23:30~0:00 MEGADANZ	
	RV 23:30~0:00 FIGHT DO						
0:00							
1:00							

休館日

▼ Share Fitnessのご利用方法

Share Fitness (シェアフィットネス) とは、当社施設を TRIAXIS (施設運営) とインストラクター (指導提供) でシェアし、お客様の健康をサポートする全く新しいスポーツクラブの形式となります。単にレッスンの有料化ではございません。当社に活動登録頂いたインストラクターが個々にプログラム内容や参加料金を設定し、提供させていただきますので、個性溢れるインストラクターが集い、個性溢れるレッスンプログラムをお楽しみ頂けます。

・レッスンの参加方法

1. レッスンチケットを TRIAXIS フロントにて事前にお買い求めください。<3月25日(木)販売開始>
2. レッスン予約専用ラックをにて、レッスン開催1週間前よりご予約を開始致します。定員数に限りがございますので、キャンセルの場合は必ずお申し出下さい。
3. 予約順にご入場頂きますので、お並び頂く必要はございません。
4. スタジオご入場の際、参加料相当のチケット枚数をインストラクターにお渡しください。



▲レッスン予約専用ラック

・レッスンチケットの購入について

フロントにて事前にお求めください。(1,000円(税込):100円チケット10枚綴り)

- ※レッスンチケットの有効期限はありません。
- ※コピーしたチケットを利用することはできません。
- ※ご家族・ご友人とのチケットの共有が可能です。一緒にお使いください。
- ※レッスンチケットの払戻しはできません。



▼ RADICAL VIRTUAL プログラム

プログラム名	内容
HYPER C (コアHIIT系) <ハイパーシー>	腹部と背部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム (HIIT)。
ELEVEN (全身HIIT系) <イレブン>	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プログラム (HIIT)。
X 55 (カーディオ系) <エクストリーム55>	ステップ台自重・ライトウエイトを使用した全身トレーニングプログラム。
FIGHT DO (格闘技系) <ファイドウ>	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。
OXIGENO (調整系) <オキシジェノ>	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。
UBOUND (トランポリン系) <ユーバウンド>	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
MEGA DANZ (ダンス系) <メガダンス>	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。
RADICAL POWER (筋コン系) <ラディカルパワー>	バーベルとプレートを使用して全身の筋力向上を目指すプログラム。



〒662-0977 兵庫県西宮市神楽町 9-5
TEL:0798-23-5050

受付時間	9:00~19:00
利用時間	マシンジム 9:00~翌日9:00 プール 9:00~22:00(土日祝20:00) お風呂 9:00~23:00(土日祝21:00)
休館日	毎週水曜日(9:00~翌日9:00)