

- 🕒 はヴァーチャルレッスンとなります。
- ★ はヨガマットが必要なクラスです。
- 📍 はスタジオレッスン初めての方向けのクラスです。

- ・スケジュール、担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- ・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますのでご注意ください。
- ・レッスンには運動に適した服装、シューズでご参加ください。
- ・VRスタジオのレッスンの無い時間はストレッチエリアとして開放いたします。

| | 月(MON) | | 火(TUE) | | 水(WED) | | 木(THU) | | 金(FRI) | | | 土(SAT) | | 日(SUN) | |
|--|--|--|---|---|---|---|--|--|--|---|-------|---|---|--------------------|---|
| | メインスタジオ | VRスタジオ/FTA | メインスタジオ | VRスタジオ/FTA | メインスタジオ | VRスタジオ/FTA | メインスタジオ | VRスタジオ/FTA | メインスタジオ | VRスタジオ/FTA | | メインスタジオ | VRスタジオ/FTA | メインスタジオ | VRスタジオ/FTA |
| 10:00 | | | | | | | | | | | 10:00 | | | | |
| | | 【第1第3月曜日実施】 10:30～11:15 初中級エアロ ※要申込み | | 10:10～10:55 LES MILLS BODYATTACK | | 10:15～10:45 LES MILLS CORE | | 10:10～11:55 LES MILLS BODYCOMBAT | | 10:15～10:45 LES MILLS BODYPUMP | | | | | |
| 11:00 | 11:00～11:45 かんたん筋トレ | 【MAR】 【第1第3月曜日実施】 11:35～12:20 エンジョイダンス ※要申込み | 11:00～11:20 骨盤調整EX 11:25～11:40 ボールリセット | | 11:00～11:30 ストレッチ 【HITOSHI】 | 11:05～11:35 LES MILLS GRIT CARDIO | 11:10～11:40 ストレッチ LES MILLS BODYATTACK | | 11:00～11:45 ZUMBA | 【第2第4金曜日実施】 ※第1第3はスタジオ フリー利用OK 11:30～12:15 機能改善 ピラティス ※要申込み | 11:00 | 10:40～11:10 ビギナー エクササイズ | 10:20～11:05 LES MILLS BODYBALANCE | | 10:30～11:30 LES MILLS BODYCOMBAT |
| 12:00 | 【MISATO】 | | | 11:20～11:50 LES MILLS CORE | | | 11:50～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15 | 11:50～12:35 LES MILLS DANCE | 11:55～12:25 かんたん筋トレ 【MISATO】 | 11:55～12:25 LES MILLS CORE | 12:00 | 11:30～12:00 ViPR | 11:25～11:55 LES MILLS CORE | | 11:45～12:45 LES MILLS BODYPUMP |
| | 12:05～12:50 トランポリン45 練習15+メイン30 | 【MAR】 | 12:00～12:45 パーペル ワークアウト45 | LES MILLS BODYBALANCE | | | 12:45～13:15 LES MILLS BODYATTACK | 12:40～13:10 トランポリン30 【MISATO】 | 12:40～13:10 LES MILLS GRIT CARDIO | 12:10～12:40 かんたんエアロ 【KATSUMI】 | | 12:20～12:50 HIIT | 12:25～13:25 LES MILLS BODYPUMP | | |
| 13:00 | 【MISATO】 | | 【YUSUKE】 | | 【HITOSHI】 | | | | | | 13:00 | 【MUTSUMI】 | | | 13:00～13:45 LES MILLS BODYATTACK |
| | ★ 13:15～14:00 ヨガ (32℃) | 13:10～13:40 TRX | 13:10～13:55 LES MILLS BODYCOMBAT | 13:15～14:00 ビギナー エクササイズ | ★ 13:10～13:55 ピラティス (常温) | 13:30～14:00 暗闇サンドバッグ | 13:30～14:30 STEP+ | 13:30～14:00 LES MILLS DANCE | 13:00～13:30 ストレッチ 【KATSUMI】 | | | | | | |
| 14:00 | 【MIHO】 | 【MISATO】 | 【YUSUKE】 | | 【MARIKO】 | 【YUSUKE】 | | 14:15～14:45 LES MILLS BODYATTACK | | | 14:00 | 13:45～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT | 13:45～14:45 LES MILLS BODYATTACK | | 14:10～14:55 LES MILLS DANCE |
| | 14:20～14:35 ボールリセット | 14:10～14:40 LES MILLS BODYCOMBAT | | 14:15～15:00 LES MILLS BODYPUMP | 14:20～14:40 筋膜リリース | 14:20～15:05 LES MILLS BODYPUMP | 14:45～15:30 エアロピクス+ | | | | | | | | |
| 15:00 | | 14:55～15:25 LES MILLS GRIT CARDIO | | | | | | | | | 15:00 | | | | |
| | 15:00～18:00 | 15:40～16:25 LES MILLS BODYBALANCE | 15:00～18:00 | 15:20～15:50 LES MILLS BODYCOMBAT | 15:00～18:00 | 15:20～15:50 LES MILLS CORE | | | 15:00～18:00 | 15:25～16:10 LES MILLS CORE | | ★ 15:05～15:50 リセットヨガ (32℃) | 15:10～15:55 LES MILLS CORE | | 15:15～15:45 LES MILLS BODYBALANCE |
| 16:00 | フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。 | | フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。 | 16:00～16:30 LES MILLS CORE | フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。 | 16:05～16:35 LES MILLS BODYBALANCE | 16:00～19:00 | | 16:00～17:00 LES MILLS BODYCOMBAT | 16:25～17:10 LES MILLS BODYPUMP | 16:00 | 【SHIORI】 | | | 16:00～16:30 LES MILLS CORE |
| | | 17:00～17:45 LES MILLS DANCE | | 16:45～17:15 LES MILLS BODYBALANCE | | 16:50～17:20 LES MILLS GRIT STRENGTH | 16:00～19:00 | | | | | 16:15～17:00 ZUMBA | | | 16:45～17:15 LES MILLS GRIT CARDIO |
| 17:00 | | | | 17:30～18:00 LES MILLS BODYPUMP | | 17:35～18:05 LES MILLS BODYATTACK | 16:00～19:00 | | 17:15～18:00 LES MILLS BODYATTACK | | 17:00 | 【RINA】 | 16:45～17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH | | 17:30～18:30 LES MILLS BODYPUMP |
| 18:00 | | 18:00～18:30 LES MILLS BODYATTACK | | 18:15～18:45 LES MILLS BODYATTACK | | 18:15～18:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC | | | 18:15～18:45 LES MILLS CORE | 18:00～18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4歳～小学2年生) ※要申込み (詳細は別紙参照) | 18:00 | | | | |
| | 18:20～18:40 筋膜リリース | ↓ 軍手が必要です | 18:20～18:40 筋膜リリース | | | | | | | 18:15～18:35 ストレッチ | | | | | |
| 19:00 | 19:00～19:45 ZUMBA | 19:00～19:30 暗闇サンドバッグ 【MISATO】 | 19:00～19:45 姿勢改善 ～筋トレ&ストレッチ～ | 19:05～19:50 LES MILLS CORE | ★ 19:00～19:45 ヨガ (32℃) | 19:05～19:50 LES MILLS BODYPUMP | | 19:10～19:55 LES MILLS BODYCOMBAT | 19:00～19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生～6年生) ※要申込み (詳細は別紙参照) | 19:05～19:35 ビギナー ファンクショナル 【HITOSHI】 | 19:00 | スタッフタイム 10:00～18:00 | | 毎週日曜日は 終日スタッフデー | |
| 20:00 | 【KANTA】 | | 【MISATO】 | 20:00～20:45 LES MILLS BODYPUMP | 20:05～21:05 LES MILLS BODYCOMBAT | 20:05～21:05 LES MILLS BODYATTACK | 20:10～20:55 エアロピクス+ | 20:15～20:45 TRX | ★ 20:15～20:45 ピラティス (常温) ※要申込み (詳細は別紙参照) | 20:00～20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照) | | ■■■ 営業時間 ■■■ 3 6 5 日 2 4 時間営業 ■■ ノーレッスンノースタッフDAY ■■ 毎週日曜日、夏季、年末年始、GW ■■ VRデー ■■ 毎月10日、20日のレッスンはVRレッスンのみとなります。 レッスン内容は別紙参照 ■■ 注意 ■■ WEB予約を行う為にはHPから WEB会員登録が必要となります。 赤枠のレッスンは予約が必要になります。 | | | |
| | 20:05～20:50 LES MILLS BODYCOMBAT | 20:00～20:45 | トランポリン45 | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 【HITOSHI】 | | 【MISATO】 | 21:05～21:35 LES MILLS BODYATTACK | 21:05～21:35 LES MILLS GRIT ATHLETIC | 21:15～21:45 LES MILLS GRIT CARDIO | 21:15～22:15 STEP+ | 21:05～21:35 LES MILLS CORE | | 21:15～21:45 LES MILLS GRIT STRENGTH | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| スタッフタイム 11:00～15:00 / 17:00～20:00 ※毎週日曜日は終日ノースタッフデー【毎月10日、20日はVRデー】 | | | | | | | | | | | | | | | |

- 🕒 はヴァーチャルレッスンとなります。
- ★ はヨガマットが必要なクラスです。
- 📍 はスタジオレッスン初めての方向けのクラスです。

- ・スケジュール、担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- ・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますのでご注意ください。
- ・レッスンには運動に適した服装、シューズでご参加ください。
- ・VRスタジオのレッスンの無い時間はストレッチエリアとして開放いたします。

| | 月(MON) | | 火(TUE) | | 水(WED) | | 木(THU) | | 金(FRI) | | | 土(SAT) | | 日(SUN) | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|--|--|---|-------|--|---|---------|---|
| | メインスタジオ | VRスタジオ/FTA | メインスタジオ | VRスタジオ/FTA | メインスタジオ | VRスタジオ/FTA | メインスタジオ | VRスタジオ/FTA | メインスタジオ | VRスタジオ/FTA | | メインスタジオ | VRスタジオ/FTA | メインスタジオ | VRスタジオ/FTA |
| 10:00 | | | | | | | | | | | 10:00 | | | | |
| | | 【第1第3月曜日実施】 10:30～11:15 初中級エアロ ※要申込み | | 10:10～10:55 LES MILLS BODYATTACK | | 10:15～10:45 LES MILLS CORE | | 10:10～11:55 LES MILLS BODYCOMBAT | | 10:10～11:55 LES MILLS BODYPUMP | | | 10:20～11:05 LES MILLS BODYBALANCE | | 10:30～11:30 LES MILLS BODYCOMBAT |
| 11:00 | 11:00～11:30 かんたん筋トレ 【MISATO】 | 【MAR】 【第1第3月曜日実施】 11:35～12:20 エンジョイダンス ※要申込み | 11:00～11:20 骨盤調整EX 11:25～11:40 ボールリセット | 11:20～11:50 LES MILLS CORE | 11:00～11:30 ストレッチ 【HITOSHI】 | 11:05～11:35 LES MILLS BODYPUMP | 11:10～11:40 ストレッチ 【MISATO】 | 11:10～11:40 LES MILLS DANCE | 11:00～11:45 ZUMBA | 【第2第4金曜日実施】 ※第1第3はスタジオ フリー利用OK 11:30～12:15 機能改善 ピラティス ※要申込み | 11:00 | 11:10～11:40 ビギナー エクササイズ | 11:20～11:50 LES MILLS CORE | | |
| 12:00 | 11:45～12:15 トランポリン30 【MISATO】 | 【MAR】 | 12:00～12:45 パーペル ワークアウト45 | 12:00～12:45 LES MILLS BODYBALANCE | 11:50～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15 | 11:50～12:35 LES MILLS DANCE | 11:55～12:25 かんたん筋トレ 【MISATO】 | 11:55～12:25 LES MILLS CORE | 【KANTA】 | 【MARIKO】 | 12:00 | 12:00～12:30 ViPR | 12:00～12:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC | | 11:45～12:45 LES MILLS BODYPUMP |
| | 12:30～13:00 トランポリン30 【MISATO】 | | 【YUSUKE】 | | | | 12:40～13:10 トランポリン30 【MISATO】 | 12:35～13:20 LES MILLS BODYPUMP | 12:10～12:40 アンジージャンプ | | | 12:50～13:20 HIIT | 12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP | | |
| 13:00 | 13:15～14:00 ヨガ (32℃) 【MIHO】 | 13:10～13:40 TRX 【MISATO】 | 13:05～13:50 LES MILLS BODYCOMBAT | 13:10～13:40 ビギナー エクササイズ | ★ 13:10～13:55 ピラティス (常温) | ↓ 軍手が必要です 13:30～14:00 暗闇サンドバッグ | 13:30～14:30 STEP+ ※要事前予約 | 13:30～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT | 13:00～13:30 ストレッチ 【KATSUMI】 | 12:55～13:25 LES MILLS BODYATTACK | 13:00 | 13:45～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT | 13:45～14:45 LES MILLS BODYATTACK | | 13:00～13:45 LES MILLS BODYATTACK |
| | 14:20～14:35 ボールリセット | 14:10～14:40 LES MILLS BODYCOMBAT | 【YUSUKE】 | | 14:10～15:10 LES MILLS BODYPUMP | 14:20～15:05 LES MILLS BODYPUMP | 14:15～14:45 LES MILLS BODYATTACK | 14:25～15:10 LES MILLS BODYCOMBAT | | | | 15:05～15:50 リセットヨガ (32℃) 【SHIORI】 | 15:10～15:55 LES MILLS CORE | | 15:15～15:45 LES MILLS BODYBALANCE |
| 15:00 | 15:00～18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。 | 14:55～15:25 GRIT CARDIO 15:40～16:25 LES MILLS BODYBALANCE | 15:00～18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。 | 15:20～15:50 LES MILLS BODYCOMBAT | 15:00～18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。 | 15:20～15:50 LES MILLS CORE | 16:00～19:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。 | 16:00～17:00 LES MILLS BODYCOMBAT | 15:00～18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。 | 15:25～16:10 LES MILLS CORE | 16:00 | 16:15～17:00 ZUMBA | 16:45～17:15 GRIT STRENGTH | | 16:00～16:30 LES MILLS CORE |
| 16:00 | | 17:00～17:45 LES MILLS DANCE | | 16:45～17:15 LES MILLS BODYBALANCE | | 16:05～16:35 LES MILLS BODYBALANCE | | 17:15～18:00 LES MILLS BODYATTACK | | 16:25～17:10 LES MILLS BODYPUMP | 17:00 | 【RINA】 | 17:30～18:30 LES MILLS BODYPUMP | | 16:45～17:15 GRIT CARDIO |
| 17:00 | | 18:00～18:30 LES MILLS BODYATTACK | | 17:30～18:00 LES MILLS BODYPUMP | | 16:50～17:20 GRIT CARDIO | | 18:15～18:45 LES MILLS CORE | | 18:00～18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4歳～小学2年生) ※要申込み (詳細は別紙参照) | 18:00 | | | | 17:30～18:30 LES MILLS BODYATTACK |
| 18:00 | 18:20～18:40 筋膜リリース | ↓ 軍手が必要です | 18:20～18:40 筋膜リリース | 18:15～18:45 LES MILLS BODYATTACK | | 18:15～18:45 GRIT STRENGTH | | 19:15～19:45 アンジージャンプ 【YUSUKE】 | 18:15～18:35 ストレッチ | 19:00～19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生～6年生) ※要申込み (詳細は別紙参照) | 19:00 | | | | |
| 19:00 | 19:00～19:45 ZUMBA | 19:00～19:30 暗闇サンドバッグ 【MISATO】 | 19:00～19:30 姿勢改善ストレッ チ 【MISATO】 | 19:05～19:50 LES MILLS CORE | ★ 19:00～19:45 ヨガ (32℃) | 19:05～19:50 LES MILLS BODYPUMP | 19:10～19:55 LES MILLS BODYCOMBAT | 20:10～20:55 エアロビクス+ ※要事前予約 | 19:05～19:35 ビギナー ファンクショナル 【HITOSHI】 | 20:00～20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照) | | | | | |
| 20:00 | 20:05～20:50 LES MILLS BODYCOMBAT | 20:00～20:45 LES MILLS BODYPUMP | 19:45～20:15 トランポリン30 【MISATO】 | 20:00～20:45 LES MILLS BODYCOMBAT | 20:05～21:05 LES MILLS BODYCOMBAT | 20:05～21:05 LES MILLS BODYATTACK | 21:05～21:35 LES MILLS CORE | 21:15～22:15 STEP+ ※要事前予約 | 20:15～20:45 ピラティス (常温) 【KATSUMI】 | | | | | | |
| 21:00 | 【HITOSHI】 | 21:05～21:35 LES MILLS BODYATTACK | 【MISATO】 | 21:05～21:35 GRIT ATHLETIC | 【YUSUKE】 | 21:15～21:45 GRIT STRENGTH | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| スタッフタイム 11:00～15:00 / 17:00～20:00 ※毎週日曜日は終日ノースタッフデー【毎月10日、20日はVRデー】 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ■ ■ ■ 営業時間 ■ ■ ■ 3 6 5 日 2 4 時間営業 ■ ■ ノーレッスンノースタッフDAY ■ ■ 毎週日曜日、夏季、年末年始、GW ■ ■ VRデー ■ ■ 毎月10日、20日のレッスンはVRレッスンのみとなります。 レッスン内容は別紙参照 ■ ■ 注意 ■ ■ WEB予約を行う為にはHPから WEB会員登録が必要となります。 赤枠のレッスンは予約が必要になります。 | | | | | | | | | | | | | | | |

（ジムエリア&ロッカールームは利用可能）
ノースタッフデー