

- ・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			（ジムエリア&ロッカーは利用可能） ノースタッフデー		
		【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	【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	11:00～11:45★ UNIVERSAL YOGA MARS (28℃)	11:20～11:50 LES MILLS CORE	11:00～11:30 ホットストレッチ	11:05～11:35 LES MILLS BODYPUMP	11:10～11:40★ UNIVERSAL YOGA MARS (28℃)	11:10～11:40 LES MILLS DANCE	11:00～11:45 ZUMBA	11:30～12:15 機能改善 ピラティス ※要申込み	11:00	11:00～11:45★ UNIVERSAL YOGA MARS (28℃)	11:20～11:50 LES MILLS CORE			
12:00	11:45～12:15 トランポリン30	【MISATO】	【YUUKI】	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	11:55～12:25 LES MILLS CORE	【KANTA】	【MARIKO】	12:00	【YUUKI】	12:00～12:30 ATHLETIC GRIT			11:45～12:30 LES MILLS CORE
	12:30～13:00 トランポリン30	【MISATO】	【YUSUKE】			12:45～13:15 LES MILLS BODYATTACK	12:40～13:10 トランポリン30	12:35～13:20 LES MILLS BODYPUMP	12:30～13:00 JUMP		13:00	【MUTSUMI】	12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP			
13:00	【MISATO】	13:10～13:40 TRX	13:05～13:50 LES MILLS BODYCOMBAT	13:05～13:50 LES MILLS BODYATTACK	★13:10～13:55 ピラティス (常温)	↓軍手が必要です	【MISATO】	13:30～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT	13:20～13:50 ビギナー エクササイズ		14:00	13:45～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45～14:45 LES MILLS BODYATTACK			
14:00	【MIHO】	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								14:10～14:55 LES MILLS DANCE
	14:20～14:35 ボールリセット						14:45～15:30 エアロピクス+ 要事前予約				15:00	★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
15:00		14:55～15:25 LES MILLS GRIT CARDIO				15:20～15:50 LES MILLS CORE		15:00～15:45 LES MILLS BODYPUMP	15:00～18:00		16:00	【SHIORI】				16:00～16:30 LES MILLS CORE
	15:00～18:00	15:40～16:25 LES MILLS BODYBALANCE	15:00～18:00		15:00～18:00	16:05～16:35 LES MILLS BODYBALANCE		16:00～17:00 LES MILLS BODYCOMBAT	フリーストレッチ TIME			16:15～17:00 ZUMBA				16:45～17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH
16:00	フリーストレッチ TIME		フリーストレッチ TIME		フリーストレッチ TIME	16:50～17:20 LES MILLS GRIT CARDIO	16:00～19:00	17:15～18:00 LES MILLS BODYATTACK	※ご自由にご活用ください。		17:00	【RINA】	17:30～18:30 LES MILLS BODYPUMP			17:30～18:30 LES MILLS BODYATTACK
	※ご自由にご活用ください。	17:00～17:45 LES MILLS DANCE	※ご自由にご活用ください。	17:30～18:00 LES MILLS BODYPUMP	※ご自由にご活用ください。	17:35～18:05 LES MILLS BODYATTACK	フリーストレッチ TIME									
17:00						18:15～18:45 LES MILLS GRIT STRENGTH		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		18:30～18:50 筋膜リリース	18:15～18:45 LES MILLS BODYATTACK		18:25～18:40 ボールリセット		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					
19:00	19:00～19:45 ZUMBA	19:00～19:30★ UNIVERSAL YOGA EARTH	19:00～19:45★ UNIVERSAL YOGA MARS (32℃)	19:05～19:50 LES MILLS CORE	★19:00～19:45 ヨガ (32℃)	19:05～19:50 LES MILLS BODYPUMP	19:15～19:45 JUMP	19:10～19:55 LES MILLS BODYCOMBAT		20:15～20:45 ピラティス (常温)						
	【KANTA】	【MISATO】	【MISATO】		【HARUKA】		【YUSUKE】			【KATSUMI】						
20:00	20:05～20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00～20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00～20:30 トランポリン30	20:00～20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05～21:05 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05～21:05 LES MILLS BODYATTACK	20:10～20:55 エアロピクス+ 要事前予約	20:10～20:40 TRX								
			【MISATO】				21:15～22:15 STEP+ 要事前予約	21:05～21:35 LES MILLS CORE								
21:00	【HITOSHI】	21:05～21:35 LES MILLS BODYATTACK	20:45～21:15 トランポリン30	21:05～21:35 LES MILLS GRIT ATHLETIC	【YUSUKE】	21:15～21:45 LES MILLS GRIT STRENGTH										
			【MISATO】													
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 ■ ■ ■ 365日24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。				

12月10日（水）

GYM&VRデー DAY①

特別スケジュール

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00			体組成計 測定 随時 受付中… 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
11:00		10:25～11:10 	
12:00		11:30～12:15 	
13:00		12:35～13:35 	
14:00		13:50～14:35 	
15:00		14:55～15:40 	
16:00			 このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。 ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。
17:00		17:00～17:45 	
18:00		18:05～18:50 	
19:00		19:05～19:50 	
20:00			
		このマークはヴァーチャルレッスンとなります。	
スタッフタイム 11：00～15:00/17:00～20：00			



12月20日 (土)

GYM&VRデー DAY②

特別スケジュール

		実施場所		
		メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00	受付開始 10 : 00			
	↓ 全会員種別の方のご参加OK 11 : 25~12 : 10 FIRST FIGHT 【MUTSUMI】		10:25~11:10	体組成計 測定 随時 受付中… 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
11:00				
			11:25~12:10	
12:00				
			12:25~13:25	
13:00				
			13:45~14:45	
14:00				
			15:05~15:50	
15:00				
		16:10~16:55		
16:00				
		17:10~17:55		
17:00				
18:00	 このマークはヴァーチャルレッスンとなります。			
		スタッフタイム 10 : 00~18 : 00		

12月29日（月）

年末短縮 特別スケジュール

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00			体組成計 測定 随時 受付中… 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
		10:10～10:55 	
11:00	 11:00～11:30 ストレッチ 【HITOSHI】	11:10～11:55 	
12:00	 11:45～12:15 かんたん筋トレ 【HITOSHI】		
	 12:30～13:00  BODYCOMBAT 【HITOSHI】	12:25～13:10 	
13:00	★ 13:15～14:00 やさしいヨガ (36℃)	13:35～14:20 	
14:00	【MIHO】		
	 14:20～14:35 ボールリセット	14:35～15:20 	
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。		
16:00			
17:00		17:00～17:45 	
18:00		18:05～18:50 	
	 18:20～18:40 筋膜リリース		 このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。 ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。
19:00	19:00～19:45  ZUMBA 【KANTA】	19:05～19:50 	
20:00			
		このマークはヴァーチャルレッスンとなります。	
スタッフタイム 11：00～15:00/17:00～20：00			

12月30日（火）

年末短縮 特別スケジュール

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00		10:10～10:55 	体組成計 測定 随時 受付中… 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
11:00	11:00～11:45 ★ マーズヨガ (28℃)	11:20～11:50 	
12:00	【YUUKI】 12:00～12:45 バーベル ワークアウト45	12:00～12:45 	
13:00	【YUSUKE】 13:05～13:50 	13:05～13:50 	
14:00	【YUSUKE】	14:10～15:10 	
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。	15:20～15:50 	 このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。 ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。
16:00		16:00～16:30 	
17:00		16:45～17:15 	
18:00		17:30～18:00 	
19:00	18:20～18:40 筋膜リリース	18:15～18:45 	
20:00	19:00～19:30 アンジージャンプ 【YUSUKE】	18:55～19:40 	
  このマークはヴァーチャルレッスンとなります。			
スタッフタイム 11:00～15:00/17:00～20:00			