

- 🕒 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														
11:00	10:30~11:15 サーキットエアロ ※プレート使用	👉 10:35~10:55 骨盤調整EX 👉 11:00~11:15 ボールリセット	👉 10:30~11:15 かんたん エアロ	🕒 10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE	★ 10:30~11:30 ヨガ (32℃)	🕒 10:30~11:00 LES MILLS BODYPUMP		🕒 10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT	🕒 10:15~11:00 ZUMBA 【AKINA】	🕒 10:25~10:55 LES MILLS BODYATTACK	👉 10:20~11:00 からだ整える	🕒 10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	🕒 10:55~11:25 LES MILLS BODYBALANCE	
12:00	11:35~12:20 MEGADANZ RADICAL FITNESS	11:40~12:10 TRX	👉 11:35~12:20 誰でもできる 簡単筋トレ	🕒 11:25~11:55 LES MILLS BODYATTACK	【AYUMI】	🕒 11:50~12:20 LES MILLS GRIT STRENGTH		🕒 11:30~12:30 LES MILLS BODYBALANCE	🕒 11:20~12:05 ピラティス (常温)	🕒 11:10~11:55 LES MILLS BODYPUMP	👉 11:35~12:20 かんたんSTEP	🕒 11:30~12:15 LES MILLS BODYBALANCE	★ 運営わりレッスン 11:50~12:50 5/11 メンテナンスストレッチ 【MANAMI】 5/18 骨盤調整&ストレッチ 【MICHIKO】(45分) 5/25 ヨガ【SHIORI】	🕒 11:45~12:30 LES MILLS CORE
13:00	👉 12:40~13:25 FIGHT DO RADICAL FITNESS 練習15+30分クラス	🕒 12:35~13:20 LES MILLS BODYPUMP	🕒 12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT	👉 13:00~13:30 ビギナー エクササイズ	【HITOSHI】	🕒 12:30~13:00 LES MILLS CORE		🕒 12:45~13:15 LES MILLS CORE	🕒 12:25~13:10 フローヨガ (32℃)	👉 12:10~12:30 骨盤調整EX	🕒 12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP	🕒 12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK		
14:00	👉 13:45~14:30 やさしいヨガ (34℃)	🕒 13:40~14:25 LES MILLS CORE	★ 13:45~14:30 ヨガ (32℃)	👉 13:50~14:20 暗闇サンドバック	【MARIKO】	🕒 13:15~14:00 LES MILLS DANCE	13:30~14:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	🕒 13:35~14:35 LES MILLS BODYPUMP	【MIHO】	🕒 13:30~14:00 LES MILLS BODYATTACK	🕒 13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	🕒 13:55~14:40 LES MILLS DANCE	🕒 13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP	🕒 13:15~14:15 LES MILLS BODYATTACK
15:00	👉 14:50~15:05 ボールリセット	🕒 14:45~15:15 LES MILLS GRIT CARDIO		🕒 14:45~15:45 LES MILLS BODYPUMP	【MAI】	🕒 14:20~14:50 LES MILLS BODYATTACK	14:45~15:30 エアロピクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約	🕒 15:05~15:50 LES MILLS BODYPUMP	【MICHIKO】	🕒 15:05~15:35 LES MILLS CORE	★ 15:05~15:50 リセットヨガ (32℃)	🕒 15:10~15:55 LES MILLS CORE	🕒 14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	🕒 15:15~15:45 LES MILLS CORE
16:00	15:30~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	🕒 15:30~16:00 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。	🕒 16:00~17:00 LES MILLS BODYATTACK	15:30~18:00 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 BODYCOMBAT		🕒 16:45~17:15 LES MILLS CORE		🕒 15:50~16:20 LES MILLS BODYPUMP	16:00~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	🕒 16:15~17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS	🕒 16:00~16:30 LES MILLS BODYBALANCE	🕒 16:45~17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH
17:00		🕒 16:15~17:00 LES MILLS DANCE		🕒 17:15~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT		🕒 16:45~17:15 LES MILLS CORE		🕒 17:30~18:00 LES MILLS GRIT CARDIO		🕒 16:35~17:05 LES MILLS BODYATTACK		🕒 16:45~17:15 LES MILLS GRIT CARDIO	🕒 16:45~17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH	
18:00		🕒 17:15~17:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC		🕒 18:15~18:45 LES MILLS CORE		🕒 17:30~18:00 LES MILLS GRIT CARDIO				🕒 17:20~17:50 LES MILLS GRIT ATHLETIC		🕒 17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	🕒 17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
19:00	👉 18:20~18:40 筋膜リリース	🕒 18:15~18:45 LES MILLS CORE	👉 18:25~18:40 筋膜リリース	🕒 18:35~19:05 LES MILLS GRIT CARDIO		👉 18:20~18:40 骨盤調整EX				🕒 18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生) ※要申込み		👉 18:30~19:15 ビギナー ファンクショナル		
20:00	🕒 19:00~19:45 ZUMBA 【KANTA】	🕒 19:05~19:50 LES MILLS BODYATTACK	👉 19:00~19:45 姿勢改善 ~筋トレ&ストレッチ~	🕒 19:20~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	★ 19:00~19:45 ヨガ (32℃)	🕒 19:10~19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC		🕒 19:15~20:15 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	🕒 19:30~20:30 LES MILLS BODYATTACK				
21:00	★ 20:50~21:35 フローヨガ (32℃)	🕒 20:05~20:35 LES MILLS BODYCOMBAT		🕒 20:05~20:50 LES MILLS CORE	【MAI】	🕒 20:00~21:00 LES MILLS BODYATTACK	20:10~20:55 エアロピクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約	🕒 20:35~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	🕒 20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)					
22:00	【HIROMI】	🕒 21:05~21:35 LES MILLS GRIT CARDIO	🕒 21:10~21:55 ZUMBA	🕒 21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	【YUSUKE】	🕒 21:15~21:45 LES MILLS DANCE	21:15~22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約							

木曜日はノースタッフデー
(メインスタジオ以外は利用可能)

スタッフタイム 11:00~15:00 / 17:00~20:00
※毎週木曜日は終日ノースタッフデー【毎月10日、20日はVRデー】

スタッフタイム
10:00 ~ 18:00

■■■ 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 ■■
毎週木曜日、夏季、年末年始、GW

■■ 注意 ■■
こちらのレッスンはコロナウイルス対策の為、
当面の間、主要のレッスンを
WEB予約での完全予約制とさせていただきます。
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となります。

5月10日 (土)

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	受付開始 10:00		
		10:00~10:45 	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	10:20~11:00 からだ整える		
	【MUTSUMI】	11:15~12:15 	
12:00			
	12:30~13:00 		
13:00	【MUTSUMI】		
	13:20~13:50 		
14:00	【MUTSUMI】		
	14:15~15:00 FIRST FIGHT	14:30~15:00 	
15:00	【MUTSUMI】		
		15:20~15:50 	
16:00			
		16:15~17:15 	
17:00			
		17:30~18:00 	
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		

5月20日 (火)

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
	受付開始 11:00		
11:00	11:00~11:20 ストレッチ	11:00~11:30 CORE	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♪
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODY PUMP 【YUSUKE】	11:40~12:25 BODY BALANCE	
13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODY COMBAT 【YUSUKE】	12:35~13:35 BODY ATTACK	
14:00		↓軍手が必要です 13:50~14:20 暗闇サンドバック 【MISATO】	
15:00		14:45~15:45 DANCE	
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 BODY ATTACK	
18:00		18:10~18:40 GRIT CARDIO	
19:00	18:25~18:40 筋膜リリース		
20:00	19:00~19:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS 【MISATO】	19:05~19:50 CORE	
		 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			