


	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		10:05～10:50 LES MILLS BODYCOMBAT		10:10～10:55 LES MILLS BODYPUMP		10:10～10:55 LES MILLS BODYBALANCE			10:05～10:50 LES MILLS CORE	
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℃)		11:10～11:55 ビギナー エクササイズ	11:05～11:35 LES MILLS BODYPUMP	11:10～11:55 トランポリン45	11:00～11:30 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℃)	11:10～11:40 LES MILLS CORE			11:00～12:00 LES MILLS BODYCOMBAT
12:00	11:45～12:15 ホットストレッチ		【YUUKI】	12:00～12:45 LES MILLS BODYBALANCE	12:15～12:45 LES MILLS BODYCOMBAT	11:50～12:35 LES MILLS DANCE		11:40～12:10 LES MILLS CORE	【KANTA】		12:00	【YUUKI】	12:00～12:30 TRX			12:10～12:55 LES MILLS BODYPUMP
	【MISATO】	【MAR】	12:05～12:50 バーベル ワークアウト45				12:15～13:00★ UNIVERSAL YOGA EARTH (常温)	12:25～12:55 TRX	12:15～12:45 JIB jump	【MARIKO】			12:50～13:20 HIIT+		12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP	
13:00	12:30～13:00 トランポリン30		【YUSUKE】		【MUTSUMI】	12:45～13:15 LES MILLS BODYATTACK			【KATSUMI】	13:00～13:30 ビギナー エクササイズ	13:00	12:50～13:20 HIIT+	12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP			13:05～13:50 LES MILLS BODYBALANCE
	【MISATO】	13:15～13:45 TRX	13:10～13:55 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 13:30～14:00 暗闇サンドバッグ	13:30～14:30 STEP+	13:30～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT			14:00	13:45～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45～14:45 LES MILLS BODYATTACK			14:10～14:55 LES MILLS DANCE
14:00	【MIHO】	14:10～14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	【YUSUKE】	14:10～15:10 LES MILLS BODYPUMP	14:20～14:40 筋膜リリース	14:20～15:05 LES MILLS BODYPUMP		14:15～14:45 LES MILLS BODYATTACK			15:00	【MUTSUMI】	15:10～15:55 ★ 15:05～15:50 2/7 パラコン【MAR】 2/14 ピラティス【HIROMI】 2/21 ヨガ【MANAMI】 2/28 フローヨガ【まゆみ】		15:05～15:50 LES MILLS BODYPUMP	
		14:55～15:25 LES MILLS GRIT CARDIO			15:00～18:00	15:20～15:50 LES MILLS BODYCOMBAT			15:00～18:00		16:00	【各週レッスン】	16:15～17:00 ZUMBA		16:00～16:30 LES MILLS CORE	
16:00	15:00～18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	15:40～16:25 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。	16:00～16:30 LES MILLS CORE	16:00～18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:05～16:35 LES MILLS BODYBALANCE	16:00～18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:10～17:10 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。		17:00	16:25～17:10 LES MILLS BODYPUMP	16:45～17:15 LES MILLS GRIT CARDIO		16:45～17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH	
17:00		17:00～17:45 LES MILLS DANCE		16:45～17:15 LES MILLS BODYBALANCE		16:50～17:20 LES MILLS GRIT CARDIO		17:20～18:05 LES MILLS BODYATTACK				【RINA】	17:30～18:30 LES MILLS BODYPUMP		17:30～18:30	
18:00		18:00～18:30 LES MILLS BODYATTACK		17:30～18:00 LES MILLS BODYPUMP		17:35～18:05 LES MILLS BODYATTACK		18:15～18:45 LES MILLS CORE		18:15～18:35 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 ホットストレッチ		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	19:00～19:30 ヨガ (32℃)	18:20～18:35 コアシェイプ	18:15～18:35 ホットストレッチ	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			
19:00	19:00～19:45 ZUMBA	19:00～19:30★ UNIVERSAL YOGA EARTH 【MISATO】	19:00～19:45★ UNIVERSAL YOGA MARS (32℃) 【MISATO】	19:05～19:50 LES MILLS CORE	★ 19:00～19:45 ヨガ (32℃)	19:05～19:50 LES MILLS BODYPUMP	19:00～19:30 JIB jump 【YUSUKE】	19:00～19:30 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 ピラティス ファンクショナル 【HITOSHI】						
20:00	【KANTA】	20:00～20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00～20:45 トランポリン45 【MISATO】	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+ ※要申込み	19:50～20:20 TRX 【YUSUKE】	★ 20:15～21:00 ピラティス (常温) 【KATSUMI】	20:00～20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)						
21:00	【HITOSHI】	21:00～21:30 LES MILLS BODYATTACK		21:00～21:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	【YUSUKE】		21:15～22:15 STEP+ ※要申込み			21:15～21:45 LES MILLS GRIT CARDIO						
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。																

2月10日 (火)










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 🕒 LESMILLS BODYBALANCE	
12:00		11:30～12:15 🕒 LESMILLS BODYPUMP	
13:00		12:35～13:35 🕒 LESMILLS BODYCOMBAT	
14:00		13:50～14:35 🕒 LESMILLS CORE	
15:00		14:55～15:40 🕒 LESMILLS BODYATTACK	
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 🕒 LESMILLS BODYBALANCE	
18:00		18:05～18:50 🕒 LESMILLS BODYCOMBAT	
19:00		19:05～19:50 🕒 LESMILLS CORE	
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			



祝日特別レッスンデー（全会員レッスン参加可能！）












		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		営業開始 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	★ 10:30～11:15 ピラティス (常温)		10:35～11:05 暗闇サンドバッグ			
	【MARIKO】		【YUSUKE】			
	11:35～12:05		11:25～12:10			
12:00	 11:35～12:05 		 LESMILLS DANCE			
	【YUSUKE】					
	 12:25～12:55 かんたん筋トレ		12:25～12:55			
13:00	【MUTSUMI】		13:05～13:35			
	13:15～14:15		 LESMILLS CORE			
14:00			13:45～14:15			
	【MUTSUMI】		 LESMILLS BODYBALANCE			
15:00	★ 14:35～15:20 ヨガ (32℃)		14:35～15:20		¥ レッスンの参加には 原則WEB会員登録からの レッスン予約が必要となります。 ※予約がなくてもご参加いただける レッスンもございます。 また予約の空き状況により当日のご参加が 可能な場合もございます。 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。	
	【HARUKA】					
16:00	15:30～17:00		15:35～16:05			
	 LESMILLS GRIT CARDIO		16:20～17:20			
17:00	 LESMILLS BODYCOMBAT					
	↑ ご自由に入室ください					
18:00						
🕒マークはヴァーチャルレッスン						
★はヨガマットが必要なクラスになります						
この色のプログラムはレスミルズプログラムとなります						
この色のプログラムはホットプログラムとなります						
スタッフタイム【受付時間】 10 : 00～18:00【 14 : 00～16 : 00はノースタッフ						
👉						



2月20日（金）

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			

祝日特別レッスンデー（全会員レッスン参加可能！）

		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		営業開始 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♪ 【13:00～15:00はノースタッフ】	
11:00		★ 10:30～11:30 アロマヨガ (36℃)	10:30～11:30 			
		【MIHO】				
12:00		11:50～12:50 	11:40～12:10 			
			12:20～13:05 			
13:00		【HITOSHI】				
		13:15～14:00 トランポリン45	13:15～14:00 			
14:00		【MISATO】				
15:00		 14:20～15:05 UNIVERSAL YOGA MARS (28℃)	14:20～15:05 			
		【MISATO】			Ⓜ レッスンの参加には 原則WEB会員登録からの レッスン予約が必要となります。 ※予約がなくてもご参加いただける レッスンもございます。 また予約の空き状況により当日のご参加が 可能な場合もございます。 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		16:00～16:45 	16:20～16:50 			
			16:05～16:35 			
17:00		【KANTA】				
			17:00～17:45 			
18:00						
		Ⓜマークはヴァーチャルレッスン				
		★はヨガマットが必要なクラスになります				
		この色のプログラムはレスミルズプログラムとなります				
		この色のプログラムはホットプログラムとなります				
		スタッフタイム【受付時間】 10 : 00～18:00【13 : 00～15 : 00はノースタッフ】				