

- 🕒 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														
		【第1第3月曜日実施】 10:30~11:15 初中級エアロ ※要申込み												
11:00	11:00~11:30 かんたん筋トレ	【MAR】 【第1第3月曜日実施】	11:00~11:45 ★ 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	11:00~11:45 ★ MARS (28℃)	11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT
12:00	11:45~12:15 ホットストレッチ	11:35~12:20 エンジョイダンス ※要申込み	【YUUKI】		【MUTSUMI】		11:50~12:35 LES MILLS DANCE		【MISATO】		【KANTA】	11:30~12:15 機能改善 ピラティス ※要申込み	【YUUKI】	11:10~11:40 LES MILLS CORE
	【MISATO】	【MAR】	12:05~12:50 バーベル ワークアウト45		12:15~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT		12:45~13:15 LES MILLS BODYATTACK		12:15~13:00 ★ EARTH (常温)		12:15~12:45 JUMP	【MARIKO】	12:00~12:30 TRX	12:10~12:55 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		【MISATO】	【MUTSUMI】	12:25~12:55 TRX	【KATSUMI】	12:45~13:30 LES MILLS BODYPUMP	12:10~12:55 LES MILLS BODYPUMP
	【MISATO】		13:10~13:55 LES MILLS BODYCOMBAT		★ 13:10~13:55 ピラティス (常温)		13:30~14:00 暗闇サンドバッグ		【MISATO】	【MUTSUMI】	12:55~13:25 LES MILLS CORE	12:50~13:20 HIIT+	12:45~13:30 LES MILLS BODYPUMP	12:10~12:55 LES MILLS BODYPUMP
14:00	★ 13:15~14:00 やさしいヨガ (36℃)	13:15~13:45 TRX	【YUSUKE】		★ 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+		13:40~14:10 LES MILLS BODYATTACK	【MUTSUMI】	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:05~13:50 LES MILLS BODYBALANCE
	【MIHO】	【MISATO】			【MARIKO】		14:20~15:05 筋膜リリース		13:30~14:30 STEP+		14:15~14:45 LES MILLS BODYATTACK	【MUTSUMI】	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:05~13:50 LES MILLS BODYBALANCE
	14:15~14:30 ボールリセット	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT			14:20~15:05 LES MILLS BODYPUMP				14:45~15:30 エアロピクス+		14:25~15:10 LES MILLS BODYCOMBAT	15:05~15:50 ★ 15:05~15:50 2/7 バラコン【MAR】 2/14 ピラティス【HIROMI】 2/21 ヨガ【MANAMI】 2/28 フローヨガ【まゆみ】	14:10~14:55 LES MILLS DANCE	
15:00		14:55~15:25 LES MILLS GRIT CARDIO			15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT				15:00~16:00 エアロピクス+		15:00~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:10~15:55 LES MILLS CORE	15:05~15:50 LES MILLS BODYPUMP	15:05~15:50 LES MILLS BODYPUMP
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。		15:20~15:50 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。		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 【各週レッスン】	16:00~16:30 LES MILLS CORE	16:00~16:30 LES MILLS CORE
17:00		17:00~17:45 LES MILLS DANCE			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。		16:25~17:10 LES MILLS BODYPUMP	16:15~17:00 ZUMBA	16:45~17:15 LES MILLS GRIT CARDIO	16:45~17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH
		17:30~18:00 LES MILLS BODYPUMP			16:50~17:20 LES MILLS GRIT CARDIO				17:20~18:05 LES MILLS BODYATTACK		17:20~18:05 LES MILLS BODYATTACK	【RINA】	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
18:00		18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK			17:35~18:05 LES MILLS BODYATTACK				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)		18:00~18:50 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	18:00~18:50 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)	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP
	18:20~18:40 ホットストレッチ	18:30~18:50 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		18:20~18:35 コアシェイプ		18:15~18:45 LES MILLS CORE	18:15~18:35 ホットストレッチ	18:00	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)
19:00	19:00~19:45 ZUMBA	19:00~19:30 ★ EARTH	19:00~19:45 ★ MARS (32℃)		★ 19:00~19:45 ヨガ (32℃)				19:00~19:30 JUMP		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	19:05~19:35 ピギナー ファンクショナル 【HITOSHI】	19:00
	【KANTA】	【MISATO】	【MISATO】		【HARUKA】				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)	19:00	19:05~19:35 ピギナー ファンクショナル 【HITOSHI】	19:00
20:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00~20:45 トランポリン45		20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT				19:50~20:20 TRX		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	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	20:00
	【HITOSHI】		【MISATO】		【YUSUKE】				20:10~20:55 エアロピクス+		20:15~21:00 ピラティス (常温)	20:00	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
		21:00~21:30 LES MILLS BODYATTACK			21:00~21:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC				21:15~22:15 STEP+		【KATSUMI】	21:15~21:45 LES MILLS GRIT CARDIO	21:15~21:45 LES MILLS GRIT CARDIO	21:15~21:45 LES MILLS GRIT CARDIO
22:00														

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

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予約を行う際には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。

- 🕒 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				10:05~10:50 LES MILLS BODYATTACK							10:00			10:00~11:00 LES MILLS BODYPUMP
11:00	11:00~11:30 かんたん筋トレ 【MISATO】	【第1第3月曜日実施】 10:30~11:15 初中級エアロ ※要申込み	11:00~11:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28℃)	11:15~11:45 LES MILLS CORE	11:10~11:40 ピギナー エクササイズ 【MUTSUMI】	11:00~11:45 LES MILLS DANCE	11:00~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	11:00~11:30 LES MILLS DANCE	11:00~11:45 ZUMBA		11:00	10:45~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT	10:50~11:50 LES MILLS BODYBALANCE	11:15~12:15 LES MILLS BODYATTACK
12:00	11:45~12:15 ホットストレッチ 【MISATO】	11:35~12:20 エンジョイダンス ※要申込み	12:05~12:50 パーペル ワークアウト45	12:20~12:50 腰痛予防エクササイズ	12:00~12:45 FIRST FIGHT 【MUTSUMI】	12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK	11:50~12:20 トランポリン30 【MISATO】	11:45~12:15 LES MILLS CORE	12:05~12:25 骨盤調整エクササイズ 【MARIKO】	12:30~12:45 ポールリセット	12:00	12:05~12:50 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28℃)	12:05~12:50 LES MILLS CORE	12:30~13:15 LES MILLS CORE
13:00	12:30~13:00 トランポリン30 【MISATO】	13:15~13:45 TRX	13:10~13:55 LES MILLS BODYCOMBAT	13:10~13:55 LES MILLS BODYATTACK	★ 13:10~13:55 ピラティス 【YUSUKE】	13:05~13:35 暗闇サンドバッグ 【YUSUKE】	12:40~13:25 ★ UNIVERSAL YOGA EARTH	12:35~13:05 TRX	13:05~13:35 JIB JUMP	13:00~13:30 LES MILLS CORE	13:00	13:00~14:00 ミストデトックス TIME (36℃) ※ご自由にお入りください。	13:05~14:05 LES MILLS BODYATTACK	13:30~14:30 LES MILLS BODYBALANCE
14:00	13:15~14:00 やさしいヨガ (36℃) 【MIHO】	14:10~14:40 GRIT CARDIO	14:15~14:30 ストレッチ	14:10~15:10 LES MILLS BODYPUMP	14:10~14:55 LES MILLS BODYCOMBAT	14:10~14:55 LES MILLS BODYPUMP	13:40~14:00 筋膜リリース 【MARIKO】	13:30~14:30 中上級ステップ ※要申込み	13:50~14:20 機能改善ストレッチ 【KATSUMI】	13:45~14:15 LES MILLS BODYATTACK	14:00	14:15~14:35 骨盤調整エクササイズ 14:40~14:55 ポールリセット	14:20~14:50 LES MILLS GRIT STRENGTH	14:45~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT
15:00	15:00~18:00 フリートレーニング & ストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	14:55~15:25 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~18:00 フリートレーニング & ストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	15:25~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~18:00 フリートレーニング & ストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	15:20~15:50 LES MILLS CORE	15:00~18:00 フリートレーニング & ストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	14:45~15:30 中級エアロ ※要申込み	15:00~18:00 フリートレーニング & ストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	14:30~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00	15:10~15:55 ★ アロマヨガ (32℃) 【CHIAKI】	15:15~16:00 LES MILLS DANCE	16:00~16:30 LES MILLS GRIT CARDIO
16:00	16:55~17:40 LES MILLS DANCE	16:55~17:40 LES MILLS DANCE	16:05~16:35 LES MILLS CORE	16:05~16:35 LES MILLS BODYBALANCE	16:05~16:35 フリートレーニング & ストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:05~16:35 LES MILLS BODYBALANCE	16:10~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT	16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP	16:10~17:10 フリートレーニング & ストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP	16:00	16:15~17:00 ZUMBA	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP	16:45~17:15 LES MILLS CORE
17:00	17:30~18:00 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:00 LES MILLS BODYPUMP	16:45~17:15 LES MILLS BODYBALANCE	16:45~17:15 LES MILLS BODYBALANCE	16:50~17:20 GRIT CARDIO	16:50~17:20 GRIT CARDIO	17:20~18:05 LES MILLS BODYATTACK	17:20~18:05 LES MILLS BODYATTACK	17:20~18:05 フリートレーニング & ストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	17:20~18:05 LES MILLS BODYATTACK	17:00	17:15~17:45 LES MILLS CORE	17:30~18:15 LES MILLS DANCE	
18:00	18:20~18:40 筋膜リリース	18:15~18:45 LES MILLS CORE	18:30~18:50 ホットストレッチ	18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:25~18:40 ポールリセット	18:15~18:45 LES MILLS CORE	18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP	18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP	18:15~18:45 フリートレーニング & ストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP	18:00	18:00~18:30 LES MILLS BODYBALANCE		
19:00	19:00~19:45 ZUMBA	19:05~19:35 ★ UNIVERSAL YOGA EARTH	19:05~19:50 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (32℃)	19:00~19:45 LES MILLS BODYATTACK	★ 19:00~19:45 ヨガ (32℃)	19:05~19:50 LES MILLS BODYPUMP	19:05~19:35 JIB JUMP	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:45 フリートレーニング & ストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00	19:10~19:40 TRX		
20:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:05~20:50 トランポリン45	20:00~20:45 LES MILLS CORE	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT	20:10~20:40 LES MILLS DANCE	19:55~20:40 パーペル ワークアウト45 【YUSUKE】	20:10~20:55 中級エアロ ※要申込み	18:00~18:50 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)	18:15~18:35 ホットストレッチ	20:00	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	21:00~21:30 LES MILLS BODYATTACK	21:00~21:30 LES MILLS BODYATTACK	21:00~21:30 GRIT ATHLETIC	21:00~21:30 GRIT ATHLETIC	21:00~21:30 【YUSUKE】	20:55~20:25 LES MILLS BODYBALANCE	21:15~22:15 中上級ステップ ※要申込み	21:10~21:40 JIB JUMP	18:50~19:50 お腹シェイプ	18:50~19:50 お腹シェイプ	21:00	21:15~21:45 GRIT CARDIO		
22:00														

ノースタッフデー (施設利用可能)

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。

3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			
11:00		10:25～11:10  LESMILLS CORE	
12:00		11:30～12:15  LESMILLS BODYPUMP	
13:00		12:35～13:35  LESMILLS BODYCOMBAT	
14:00		13:50～14:35  LESMILLS BODYBALANCE	
15:00		14:55～15:40  LESMILLS BODYATTACK	
16:00			
17:00		17:00～17:45  LESMILLS BODYBALANCE	
18:00		18:05～18:50  LESMILLS BODYPUMP	
19:00		19:05～19:50  LESMILLS BODYATTACK	
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			

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♪

3月20日 (金)

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 10:00		
10:00		10:05~10:50  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♪
11:00	11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT No. 106 新曲コラボ!	11:10~12:10  BODYATTACK	
12:00	【HITOSHI & MUTSUMI & YUSUKE】	12:20~13:20  BODYPUMP	
13:00		13:45~14:30  BODYCOMBAT	
14:00	14:00~14:30  UIG jump 【YUSUKE】		※スタッフタイム 12:30~18:00 イベントレッスンにつき スタッフタイムが 変更となっております。
15:00	★ 14:55~15:40 アロマヨガ (32℃) 【CHIAKI】	14:55~15:40  DANCE	
16:00	16:00~17:00 ミスト テトックスタイム (36℃)	16:00~16:45  BODYPUMP	
17:00	↑ご自由に入室ください	17:00~17:45  BODYATTACK	
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 12:30~18:00		