

- 🕒 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	10:30~11:15 サーキットエアロ ※プレート使用	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	11:25~12:10 LES MILLS BODYATTACK	11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	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	11:30~12:15 【HITOSHI】	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	12:20~12:45 LES MILLS CORE	13:00~13:30 ピギナー エクササイズ	12:30~13:00 LES MILLS CORE	12:45~13:15 LES MILLS CORE	12:25~13:10 フロアヨガ (32℃)	12:10~12:30 骨盤調整EX	12:45~13:15 TRX	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP	13:15~14:15
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	13:10~13:55 ピラティス (常温)	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	13:30~14:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 【KATSUMI】	13:30~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT	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	14:15~15:00 シニア教室	14:20~14:50 LES MILLS BODYATTACK	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)	15:00~18:00 フリーストレッチ & ファンクショナル TIME	14:20~14:50 LES MILLS GRIT CARDIO	15:05~15:35 LES MILLS CORE	15:05~15:50 リセットヨガ (32℃)	14:30~18:00	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	14:30~15:00 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 CORE		15:00~18:00 フリーストレッチ & ファンクショナル TIME ※ご自由にご活用ください。	15:50~16:20 LES MILLS BODYPUMP	15:05~15:35 LES MILLS CORE	15:50~16:20 LES MILLS BODYPUMP	15:10~15:55 LES MILLS CORE	14:30~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	15:15~15:45 LES MILLS CORE
17:00		16:15~17:00 LES MILLS DANCE		16:00~17:00 LES MILLS BODYATTACK		16:45~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT		16:35~17:05 LES MILLS BODYATTACK	16:35~17:05 LES MILLS BODYATTACK	16:15~17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS ZUMBA 【RINA】	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		17:15~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT		17:30~18:00 LES MILLS GRIT CARDIO		17:20~17:50 LES MILLS GRIT ATHLETIC	17:20~17:50 LES MILLS GRIT ATHLETIC		17:30~18:30		17:30~18:30	
19:00	18:20~18:40 筋膜リリース	18:15~18:45 LES MILLS CORE	18:25~18:40 ボールリセット	18:35~19:05 LES MILLS GRIT CARDIO	18:20~18:40 骨盤調整EX	18:30~19:00 LES MILLS GRIT STRENGTH		18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生) ※要申込み	18:00~21:00 フリーストレッチ & ファンクショナル TIME ※ご自由にご活用ください。	18:00				
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		19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み		19:00	スタッフタイム 10:00 ~ 18:00			
21:00	20:05~20:35 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:05~20:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS 【MISATO】	20:05~20:50 LES MILLS CORE	20:05~20:50 LES MILLS BODYPUMP	20:00~21:00 LES MILLS BODYATTACK		20:10~20:55 エアロビクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約						
22:00	20:50~21:35 フロアヨガ (32℃) 【HIROMI】	21:05~21:35 LES MILLS CORE	21:10~21:55 ZUMBA 【YUUKI】	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15~21:45 LES MILLS GRIT CARDIO		21:15~22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約						

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】

■■■ 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ィルス対策の為、
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。
















4月20日 (日)

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		
11:00		10:30~11:00  LESMILLS BODYATTACK	特別終日ノースタッフデー
12:00		11:25~12:10  LESMILLS BODYPUMP	
13:00		12:30~13:30  LESMILLS BODYCOMBAT	
14:00		13:50~14:35  LESMILLS CORE	
15:00		15:05~15:50  LESMILLS DANCE	
16:00		16:10~16:55  LESMILLS BODYCOMBAT	
17:00		17:10~17:40  LESMILLS BODYBALANCE	
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		

特別レッスンDAYスケジュール (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			
11:00	 10:30~11:15 かんたんエアロ 【HARUKO】	 10:45~11:15 ビギナー TRX 【MISATO】		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	 11:35~12:35 LES MILLS BODYPUMP 45+テック15 【YUSUKE】	 11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE		
13:00	 12:55~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	 12:45~13:45 LES MILLS BODYATTACK		
14:00	 14:00~14:45 ヨガ (32℃) 【MAI】	↓軍手が必要です  14:15~14:45 暗闇サンドバック 【MISATO】		
15:00	 15:05~15:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS 【MISATO】	 15:15~15:45 LES MILLS GRIT STRENGTH		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		 16:20~17:20 LES MILLS BODYPUMP		
17:00				
18:00				
19:00				
	 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			