

	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				
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	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	10:25～10:55 LES MILLS BODYATTACK	11:00	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
	【MAR】	11:00～11:15 ボールリセット	【HARUKO】	11:25～11:55 LES MILLS BODYATTACK	【AYUMI】	11:15～11:35 骨盤調整EX			【AKINA】	11:10～11:55 LES MILLS BODYPUMP		【MICHIKO】			
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		11:50～12:35 LES MILLS BODYCOMBAT	11:50～12:35 LES MILLS DANCE	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	12:00	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 8/3 筋膜ボール 8/24 ピラティス 【HIROMI】 8/31 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 ピギナー エクササイズ		12:55～13:25 LES MILLS CORE		12:45～13:15 LES MILLS CORE	12:25～13:10 フローヨガ (32℃)	12:30～13:00 TRX	13:00	12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35～13:35 LES MILLS BODYATTACK	※筋膜ボールは30分	
	【MUTSUMI】		【YUSUKE】	★ 13:40～14:25 LES MILLS CORE	★ 13:45～14:30 ヨガ (32℃)	★ 13:10～13:55 ピラティス (常温)	13:40～14:10 LES MILLS BODYCOMBAT		13:30～14:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	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
14:00	★ 13:45～14:30 やさしいヨガ (32℃)	★ 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	【MISATO】	★ 14:15～15:00 シニア教室	14:20～14:50 LES MILLS BODYATTACK	14:30～14:35 LES MILLS BODYPUMP	13:30～14:35 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	13:30～14:45 ボールストレッチ	14:00			【YUSUKE】	
15:00	14:50～15:05 ボールリセット	14:45～15:15 GRIT CARDIO		14:45～15:45 LES MILLS BODYPUMP			15:05～15:50 LES MILLS BODYPUMP	15:00～18:00 フリーストレッチ & ファンクショナル TIME	14:45～15:30 エアロビクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約	15:05～15:35 LES MILLS CORE	15:00	15:05～15:50 リセットヨガ (32℃)	15:10～15:55 LES MILLS CORE	14:30～18:00	14:30～15:00 LES MILLS BODYCOMBAT
		15:30～16:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00～18:00	16:00～17:00 LES MILLS BODYATTACK	15:30～18:00	16:00～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	16:45～17:15 LES MILLS CORE	17:30～18:00 GRIT CARDIO	【MICHIKO】	15:50～16:20 LES MILLS BODYPUMP	16:00	16:15～17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS ZUMBA	16:45～17:15 LES MILLS GRIT CARDIO	17:30～18:30 LES MILLS BODYATTACK	16:00～16:30 LES MILLS BODYBALANCE
16:00	15:30～18:00 フリーストレッチ TIME	16:15～17:00 LES MILLS DANCE	フリーストレッチ TIME	17:15～18:00 LES MILLS BODYCOMBAT	フリーストレッチ TIME	17:30～18:00 GRIT CARDIO	18:25～18:40 骨盤調整EX	18:30～19:00 GRIT STRENGTH	15:00～18:00 フリーストレッチ & ファンクショナル TIME	16:35～17:05 LES MILLS BODYATTACK	17:00	16:15～17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS ZUMBA	17:30～18:30 LES MILLS BODYATTACK	16:45～17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH	
17:00	※ご自由にご活用ください。	17:15～17:45 GRIT ATHLETIC	※ご自由にご活用ください。	17:15～18:00 LES MILLS BODYCOMBAT	※ご自由にご活用ください。	17:30～18:00 GRIT CARDIO	18:25～18:40 筋膜リリース	18:30～19:00 GRIT STRENGTH	※ご自由にご活用ください。	18:15～18:35 ストレッチ	18:00	18:15～18:35 ストレッチ	18:00～18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才～小学2年生) ※要申込み	17:30～18:30 LES MILLS BODYATTACK	16:45～17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH
18:00		18:15～18:45 LES MILLS CORE	18:25～18:40 筋膜リリース	18:35～19:05 GRIT CARDIO	★ 19:00～19:45 やさしいヨガ (32℃)	19:10～19:40 GRIT ATHLETIC	18:20～18:40 骨盤調整EX	19:15～20:15 LES MILLS BODYCOMBAT		18:00～18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才～小学2年生) ※要申込み	19:00				
19:00	19:00～19:45 ZUMBA	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	【HARUKA】	20:00～21:00 LES MILLS BODYATTACK	19:00～19:45 やさしいヨガ (32℃)	20:10～20:55 エアロビクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約		19:00～19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生～6年生) ※要申込み					
20:00	【KANTA】	20:05～20:35 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05～20:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS	20:05～20:50 LES MILLS CORE	20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP	20:05～20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP	20:10～20:55 エアロビクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約		20:10～20:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS					
21:00	★ 20:50～21:35 フローヨガ (32℃)	21:05～21:35 LES MILLS GRIT CARDIO	21:10～21:55 ZUMBA	21:05～21:35 LES MILLS BODYBALANCE	21:05～21:50 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15～21:45 LES MILLS CORE	21:05～21:50 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15～22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約		20:35～21:35 FIGHT DO RADICAL FITNESS					
	【HIROMI】		【YUUKI】		【YUSUKE】		21:15～21:45 LES MILLS CORE			【KATSUMI】		21:15～21:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC			
22:00															
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になります。															

8月10日（日）

GYM&VRデー DAY

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

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
営業開始 10:00	
10:00	
11:00	★ 10:30～11:15 バランス コーディネーション
12:00	【MAR】 11:35～12:20 MEGADANZ RADICAL FITNESS
13:00	12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP
14:00	13:45～14:30 FIRST FIGHT
15:00	★ 14:50～15:35 ヨガ (32℃)
16:00	16:00～16:45 ZUMBA
17:00	【KANTA】
18:00	
19:00	
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♪	
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。	
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	



8月20日（水）

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		11:00～11:30 	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		11:40～12:05 	
13:00		12:35～13:35 	
14:00		13:50～14:35 	
15:00			
16:00			
17:00		17:00～17:45 	 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。
18:00			
		18:10～18:40 	
19:00			
		19:05～19:50 	
20:00			
	 18:20～18:40 筋膜リリース		
	19:00～20:00 		
	【YUSUKE】		
		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			