



	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	★ 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
		11:00～11:15 ボールリセット													
	【MAR】		【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】	11:30～12:15 LES MILLS BODYBALANCE	【HITOSHI】	
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		11:50～12:50 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)		12:00	11:35～12:20 かんたんSTEP	12:35～13:35	★ 通替わりレッスン 11:50～12:50 9/7、21 メンテナンスストレッチ 9/14、28 ヨガ	11:40～12:25 LES MILLS CORE
	【MAR】	【MUTSUMI】	【HARUKO】	12:05～12:35 LES MILLS CORE	45+テック15				【MARIKO】	12:30～13:00 TRX		【MICHIKO】	12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP	【MANAMI】	
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		【HITOSHI】	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 【KATSUMI】	13:00		12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP		13:00～14:00
	【MUTSUMI】		【YUSUKE】	13:00～13:30 ビギナー エクササイズ	13:10～13:55 ピラティス (常温)				【MIHO】	13:30～14:00 LES MILLS BODYATTACK		【MUTSUMI】	13:45～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:10～14:10 LES MILLS BODYPUMP	13:00～14:00 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℃)	！軍手が必要です 13:50～14:20 暗闇サンドバック	【MARIKO】	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			14:00				
	【MIHO】		【MAI】	【MISATO】	14:15～15:00 シニア教室	14:20～14:50 LES MILLS BODYATTACK		【MICHIKO】							
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		14:45～15:30 エアロビクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約	15:00～18:00	15:00～17:30	15:00		15:05～15:50 リセットヨガ (32℃)	15:10～15:55 LES MILLS CORE	14:30～18:00
16:00	15:30～18:00 フリーストレッチ TIME	15:30～16:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00～18:00 フリーストレッチ TIME	16:00～17:00 LES MILLS BODYATTACK	15:30～18:00 フリーストレッチ TIME	16:00～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT			フリーストレッチ & ファンクショナル TIME	フリーストレッチ TIME	16:00		16:15～17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS ZUMBA		16:00～16:30 LES MILLS BODYBALANCE
17:00	※ご自由にご活用ください。	16:15～17:00 LES MILLS DANCE	※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。	16:45～17:15 LES MILLS CORE			※ご自由にご活用ください。	※ご自由にご活用ください。	17:00		16:45～17:15 LES MILLS GRIT CARDIO		16:45～17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH
18:00		17:15～17:45 GRIT ATHLETIC		17:15～18:00 LES MILLS BODYCOMBAT		17:30～18:00 GRIT CARDIO							17:30～18:30 LES MILLS BODYPUMP		17:30～18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
	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 GRIT CARDIO		18:20～18:40 骨盤調整EX			18:30～19:00 GRIT STRENGTH	18:15～18:35 ストレッチ	18:00				
19:00	19:00～19:45 ZUMBA	19:05～19:50 LES MILLS BODYPUMP	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 やさしいヨガ (32℃)	19:10～19:40 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				
20:00	【KANTA】	20:00～20:45 LES MILLS BODYATTACK	【MISATO】	20:05～20:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS	【HARUKA】	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		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	【MISATO】	21:05～21:35 LES MILLS BODYBALANCE	【YUSUKE】	21:15～21:45 LES MILLS CORE		21:15～22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約		【KATSUMI】					
22:00	【HIROMI】		【YUUKI】		【YUSUKE】										
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になります。															

9月10日（水）

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
	受付開始 11 : 00		
11:00		11:00～11:30 CORE	体組成計 測定 随時 受付中…
12:00		11:40～12:25 LES MILLS BODYPUMP	
13:00		12:35～13:35 LES MILLS BODYATTACK	
14:00		13:50～14:35 LES MILLS BODYBALANCE	
15:00			気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
16:00			
17:00		17:00～17:45 LES MILLS BODYPUMP	
18:00		18:05～18:50 LES MILLS BODYCOMBAT	
19:00		19:05～19:50 LES MILLS 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			












9月20日（土）


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
10:00	受付開始 10 : 00			
			10:30～11:30	
11:00				
	 11:20～12:00 からだ整える		11:45～12:15	
12:00			 CARDIO	
13:00	12:40～13:40 		12:35～13:35	
				
	【MUTSUMI】			
14:00	14:00～15:00  練習15+45分クラス		13:55～14:40	
				
15:00	【MUTSUMI】			
			15:20～15:50	
				
16:00				
			16:15～17:00	
				
17:00				
			17:15～18:00	
				
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			

9月15日（月） ～敬老の日～
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		
11:00	★ 10:30～11:15 アロマヨガ (32℃)	10:30～11:15 	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♪
	【MIHO】		
12:00	11:35～12:20 	11:35～12:20 	
	【YUSUKE】		
13:00	12:40～13:25 	12:35～13:35 	
	【YUSUKE】		
14:00	 13:45～14:30 メンテナンス ストレッチ	13:50～14:20 	
	【MANAMI】		
15:00		14:45～15:45 	<p>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。</p> <p>※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。</p> <p>Ⓜ</p> <p>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。</p> <p>※詳細は別紙掲示を ご確認ください。</p>
16:00	16:00～16:45 	16:00～16:30 	
17:00	【KANTA】	17:00～18:00 	
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			



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。



祝日特別レッスン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 メンテナンスストレッチ	↓ 軍手が必要です 10:40～11:10 暗闇サンドバック	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♪
	【HARUKO】	【MISATO】	
12:00	11:35～12:20 LES MILLS BODYPUMP	10:30～11:15 LES MILLS BODYATTACK	
	【YUSUKE】		
13:00	12:40～13:40 LES MILLS BODYCOMBAT	12:35～13:35 LES MILLS BODYBALANCE	
	【YUSUKE】		
14:00	14:05～14:50 ビギナー エクササイズ	14:00～14:30 LES MILLS GRIT CARDIO	
	【MISATO】	14:55～15:55	
15:00	15:10～15:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS	LES MILLS BODYCOMBAT	
	【MISATO】	16:10～16:40 LES MILLS CORE	
16:00	★ 16:15～17:00 ヨガ (32℃)		
	【MANAMI】	17:10～18:10 LES MILLS BODYATTACK	
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			

