

- 🕒 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                                                                  |                            |                                |                                 |                                  |             |             |                         |                      |                        |                                       | 10:00 |                                |             |         |             |
|                                                                        |                            | 【第1第3月曜日実施】                    |                                 | 10:10～10:55                      |             | 10:15～10:45 |                         | 10:10～11:55          |                        | 10:10～11:55                           |       |                                | 10:20～11:05 |         | 10:30～11:30 |
| 11:00                                                                  |                            | 10:30～11:15<br>初中級エアロ<br>※要申込み | 11:00～11:20<br>骨盤調整EX           | 10:30～11:15<br>初中級エアロ<br>※要申込み   |             |             |                         | 11:05～11:35          | 11:10～11:40<br>ストレッチ   | 11:00～11:45                           | 11:00 | 11:10～11:40<br>ビギナー<br>エクササイズ  | 11:20～11:50 |         | 11:45～12:45 |
|                                                                        | 11:00～11:30<br>かんたん筋トレ     | 【MAR】                          | 11:25～11:40<br>ボールリセット          | 11:35～12:20<br>エンジョイダンス<br>※要申込み | 11:20～11:50 | 11:50～12:35 | 11:55～12:25<br>かんたん筋トレ  | 11:10～11:40<br>ストレッチ | 11:30～14:30<br>STEP+   | 【第2第4金曜日実施】                           |       |                                | 12:00～12:30 |         |             |
| 12:00                                                                  | 11:45～12:15<br>トランポリン30    | 【第1第3月曜日実施】                    |                                 | 12:00～12:45                      | 12:00～12:45 | 11:50～12:50 | 12:40～13:10<br>トランポリン30 | 11:55～12:25          | 13:30～14:30<br>STEP+   | ※第1第3はスタジオ<br>フリー利用OK                 | 12:00 | 12:00～12:30                    | 12:00～12:30 |         |             |
|                                                                        | 【MISATO】                   | 【MAR】                          | 12:00～12:45<br>パーペル<br>ワークアウト45 | 12:00～12:45                      | 12:00～12:45 | 12:45～13:15 | 12:40～13:10<br>トランポリン30 | 12:35～13:20          | 14:45～15:30<br>エアロビクス+ | 11:30～12:15<br>機能改善<br>ピラティス<br>※要申込み |       | 12:10～12:40<br>アンジージャンプ        | 12:40～13:25 |         |             |
| 13:00                                                                  | 12:30～13:00<br>トランポリン30    | 【MISATO】                       | 【YUSUKE】                        | 12:00～12:45                      | 12:00～12:45 | 12:45～13:15 | 12:40～13:10<br>トランポリン30 | 12:35～13:20          | 14:45～15:30<br>エアロビクス+ | 【MARIKO】                              | 13:00 | 12:50～13:20                    | 12:40～13:25 |         |             |
|                                                                        | 【MISATO】                   | 13:10～13:40                    | 13:05～13:50                     | 12:00～12:45                      | 12:00～12:45 | 13:05～13:50 | 12:40～13:10<br>トランポリン30 | 12:35～13:20          | 14:45～15:30<br>エアロビクス+ | 【KATSUMI】                             |       | 12:50～13:20                    | 12:40～13:25 |         | 13:00～13:45 |
| 14:00                                                                  | 13:15～14:00<br>ヨガ<br>(32℃) | 【MISATO】                       | 13:05～13:50                     | 12:00～12:45                      | 12:00～12:45 | 13:05～13:50 | 12:40～13:10<br>トランポリン30 | 12:35～13:20          | 14:45～15:30<br>エアロビクス+ | 13:00～13:30<br>ストレッチ                  | 14:00 | 13:45～14:45                    | 13:45～14:45 |         | 14:10～14:55 |
|                                                                        | 【MIHO】                     | 14:10～14:40                    | 14:10～14:40                     | 12:00～12:45                      | 12:00～12:45 | 14:10～15:10 | 14:20～14:40<br>筋膜リリース   | 14:15～14:45          | 14:45～15:30<br>エアロビクス+ | 【KATSUMI】                             |       | 13:45～14:45                    | 13:45～14:45 |         | 14:10～14:55 |
| 15:00                                                                  | 14:20～14:35<br>ボールリセット     | 14:10～14:40                    | 14:10～14:40                     | 12:00～12:45                      | 12:00～12:45 | 14:10～15:10 | 14:20～14:40<br>筋膜リリース   | 14:15～14:45          | 14:45～15:30<br>エアロビクス+ | 13:30～14:00                           | 15:00 | 15:05～15:50<br>リセットヨガ<br>(32℃) | 15:10～15:55 |         | 15:15～15:45 |
|                                                                        |                            | 14:55～15:25                    | 14:55～15:25                     | 12:00～12:45                      | 12:00～12:45 | 14:10～15:10 | 14:20～14:40<br>筋膜リリース   | 14:15～14:45          | 14:45～15:30<br>エアロビクス+ | 13:30～14:00                           |       | 15:05～15:50<br>リセットヨガ<br>(32℃) | 15:10～15:55 |         | 15:15～15:45 |
| 16:00                                                                  | 15:00～18:00                | 15:40～16:25                    | 15:00～18:00                     | 15:00～18:00                      | 15:00～18:00 | 15:20～15:50 | 15:20～15:50             | 16:00～17:00          | 15:00～18:00            | 15:25～16:10                           | 16:00 | 16:15～17:00                    | 16:45～17:15 |         | 16:00～16:30 |
|                                                                        | フリーストレッチ<br>TIME           | 15:40～16:25                    | 15:00～18:00                     | 15:00～18:00                      | 15:00～18:00 | 16:00～16:30 | 16:05～16:35             | 16:00～17:00          | 15:00～18:00            | 16:25～17:10                           |       | 16:15～17:00                    | 16:45～17:15 |         | 16:00～16:30 |
| 17:00                                                                  | ※ご自由にご活用ください。              | 17:00～17:45                    | ※ご自由にご活用ください。                   | 15:00～18:00                      | 15:00～18:00 | 16:45～17:15 | 16:50～17:20             | 16:00～17:00          | 15:00～18:00            | 16:25～17:10                           | 17:00 | 16:15～17:00                    | 16:45～17:15 |         | 16:45～17:15 |
|                                                                        |                            | 17:00～17:45                    | 17:00～17:45                     | 15:00～18:00                      | 15:00～18:00 | 16:45～17:15 | 16:50～17:20             | 16:00～17:00          | 15:00～18:00            | 16:25～17:10                           |       | 16:15～17:00                    | 16:45～17:15 |         | 16:45～17:15 |
| 18:00                                                                  | 18:20～18:40<br>筋膜リリース      | 18:00～18:30                    | 18:20～18:40<br>筋膜リリース           | 18:00～18:30                      | 18:00～18:30 | 17:30～18:00 | 17:35～18:05             | 17:15～18:00          | 18:00～18:50            | 18:15～18:35<br>ストレッチ                  | 18:00 | 18:00～18:50                    | 17:30～18:30 |         | 17:30～18:30 |
|                                                                        |                            | 18:00～18:30                    | 18:20～18:40<br>筋膜リリース           | 18:00～18:30                      | 18:00～18:30 | 17:30～18:00 | 17:35～18:05             | 17:15～18:00          | 18:00～18:50            | 18:15～18:35<br>ストレッチ                  |       | 18:00～18:50                    | 17:30～18:30 |         | 17:30～18:30 |
| 19:00                                                                  | 19:00～19:45                | 19:00～19:30<br>暗闇サンドバッグ        | 19:00～19:30<br>姿勢改善ストレッチ        | 19:00～19:30<br>暗闇サンドバッグ          | 19:05～19:50 | 19:05～19:50 | 19:05～19:50             | 19:10～19:55          | 19:00～19:50            | 19:05～19:35<br>ファンクショナル               | 19:00 | 19:05～19:35                    | 17:30～18:30 |         | 17:30～18:30 |
|                                                                        | 19:00～19:45                | 19:00～19:30<br>暗闇サンドバッグ        | 19:00～19:30<br>姿勢改善ストレッチ        | 19:00～19:30<br>暗闇サンドバッグ          | 19:05～19:50 | 19:05～19:50 | 19:05～19:50             | 19:10～19:55          | 19:00～19:50            | 19:05～19:35<br>ファンクショナル               |       | 19:05～19:35                    | 17:30～18:30 |         | 17:30～18:30 |
| 20:00                                                                  | 20:05～20:50                | 20:00～20:45                    | 19:45～20:15<br>トランポリン30         | 20:00～20:45                      | 20:00～20:45 | 20:05～21:05 | 20:05～21:05             | 20:10～20:55          | 20:10～20:55            | 20:15～20:45<br>ピラティス<br>(常温)          |       | 20:00～20:50                    | 17:30～18:30 |         | 17:30～18:30 |
|                                                                        | 20:05～20:50                | 20:00～20:45                    | 19:45～20:15<br>トランポリン30         | 20:00～20:45                      | 20:00～20:45 | 20:05～21:05 | 20:05～21:05             | 20:10～20:55          | 20:10～20:55            | 20:15～20:45<br>ピラティス<br>(常温)          |       | 20:00～20:50                    | 17:30～18:30 |         | 17:30～18:30 |
| 21:00                                                                  | 21:05～21:35                | 21:05～21:35                    | 21:05～21:35                     | 21:05～21:35                      | 21:05～21:35 | 21:05～21:35 | 21:05～21:35             | 21:05～21:35          | 21:05～21:35            | 21:15～21:45                           |       | 21:15～21:45                    | 17:30～18:30 |         | 17:30～18:30 |
|                                                                        | 21:05～21:35                | 21:05～21:35                    | 21:05～21:35                     | 21:05～21:35                      | 21:05～21:35 | 21:05～21:35 | 21:05～21:35             | 21:05～21:35          | 21:05～21:35            | 21:15～21:45                           |       | 21:15～21:45                    | 17:30～18:30 |         | 17:30～18:30 |
| 22:00                                                                  |                            |                                |                                 |                                  |             |             |                         |                      |                        |                                       |       |                                |             |         |             |
| スタッフタイム 11:00～15:00 / 17:00～20:00<br>※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】 |                            |                                |                                 |                                  |             |             |                         |                      |                        |                                       |       |                                |             |         |             |

（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

■■■ 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。

**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<br>測定<br>随時<br>受付中…<br><br>気軽にフロントスタッフまで<br>お声かけください♪                                                                                                                                                              |  |
| 11:00 |  | ★<br>10:30～11:30<br>ヨガ<br>(32℃)                                        | ①<br>10:30～11:15<br>初中級エアロ<br>※要申込み               |            |                                                                                                                                                                                                                         |  |
|       |  | 【SHIORI】                                                               | ①<br>11:35～12:20<br>エンジョイダンス<br>※要申込み             | 【MAR】      |                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 12:00 |  | ① 12:00～13:15<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>60分+テック15<br>※要申込み | ①<br>12:45～13:30<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b> | 【MAR】      |                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 13:00 |  | 【KENSHIN】                                                              |                                                   |            |                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 14:00 |  | ① 13:45～14:45<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>※要申込み              | ① 13:55～14:40<br><b>LES MILLS<br/>BODYATTACK</b>  |            |                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 15:00 |  | 【KENSHIN】                                                              |                                                   |            |                                                                                                                                                                                                                         |  |
|       |  | 📖 15:10～15:40<br>トランポリン30                                              | ① 15:00～15:45<br><b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b> |            |                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 16:00 |  | 【MISATO】                                                               |                                                   |            |                                                                                                                                                                                                                         |  |
|       |  | 16:00～16:45<br><b>ZUMBA</b>                                            | 16:00～16:30<br><b>LES MILLS<br/>GRIT CARDIO</b>   |            |                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 17:00 |  | 【KANTA】                                                                | 17:00～17:45<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b>    |            |                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 18:00 |  |                                                                        |                                                   |            | ①<br><br>レッスンの参加には<br>原則WEB会員登録からの<br>レッスン予約が必要となります。<br><br>※予約がなくてもご参加いただける<br>レッスンもございます。<br>また予約の空き状況により当日のご参加が<br>可能な場合もございます。<br><br>このマークのあるレッスンは<br>有料イベントレッスンの為、<br>事前予約が必要となります。<br><br>※詳細は別紙掲示を<br>ご確認ください。 |  |
|       |  | ①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                                              |                                                   |            |                                                                                                                                                                                                                         |  |

