

- 🕒 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						10:05~10:50 LES MILLS BODYBALANCE	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 MARS (28℃) 【YUUKI】	11:15~11:45 CORE	11:10~11:40 ピギナーエクササイズ 【MUTSUMI】	11:00~11:45 DANCE	11:00~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	11:00~11:30 DANCE	11:00~11:45 ZUMBA	11:30~12:15 機能改善ピラティス ※要申込み	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 バーベルワークアウト45 【YUSUKE】	12:20~12:50 腰痛予防エクササイズ 【MISATO】	12:00~12:45 FIRST FIGHT 【MUTSUMI】	12:00~12:45 BODYATTACK	11:50~12:20 トランポリン30 【MISATO】	11:45~12:15 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 MARS (28℃)	12:05~12:50 CORE	12:30~13:15 CORE
13:00	12:30~13:00 トランポリン30 【MISATO】	12:30~13:00 トランポリン30 【MISATO】	13:10~13:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	13:10~13:55 BODYATTACK	13:10~13:55 ピラティス 【MARIKO】	13:05~13:35 暗闇サンドバッグ 【YUSUKE】	13:40~14:00 筋膜リリース	12:40~13:25 TRX	13:05~13:35 JIB JUMP	13:00~13:30 CORE	13:00	13:00~14:00 ミストデットクックタイム (36℃) ※ご自由にお入りください。	13:05~14:05 BODYATTACK	13:30~14:30 BODYBALANCE
14:00	13:15~14:00 やさしいヨガ (36℃) 【MIHO】	13:15~13:45 TRX 【MISATO】	14:10~14:30 ポールリセット	14:10~15:10 BODYCOMBAT	14:10~14:55 BODYCOMBAT	14:10~14:55 BODYCOMBAT	14:45~15:30 中級エアロ ※要申込み	14:30~15:15 BODYCOMBAT	14:30~15:15 CORE	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	14:00	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 GRIT STRENGTH	14:45~15:45 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。	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。	15:00	15:10~15:55 アロマヨガ (32℃) 【CHIAKI】	15:15~16:00 DANCE	16:00~16:30 GRIT CARDIO								
16:00	16:55~17:40 DANCE	16:55~17:40 DANCE	16:00	16:15~17:00 ZUMBA	16:15~17:00 BODYPUMP	16:45~17:15 CORE								
17:00	17:30~18:00 BODYPUMP	17:30~18:00 BODYPUMP	17:00	17:15~17:45 CORE	17:30~18:15 DANCE									
18:00	18:20~18:40 筋膜リリース	18:15~18:45 CORE	18:30~18:50 ホットストレッチ	18:15~18:45 BODYCOMBAT	18:25~18:40 ポールリセット	18:15~18:45 CORE	18:35~18:50 お腹シェイプ	18:15~18:45 BODYPUMP	18:15~18:35 ホットストレッチ	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (小学4歳~小学2年生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	18:00	18:00~18:30 BODYBALANCE		
19:00	19:00~19:45 ZUMBA	19:05~19:35 EARTH	19:05~19:50 MARS (32℃)	19:00~19:45 BODYATTACK	19:00~19:45 ヨガ (32℃)	19:05~19:50 BODYPUMP	19:05~19:35 JIB JUMP	19:00~19:45 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)	19:10~19:40 TRX	19:00	19:10~19:40 TRX		
20:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 BODYPUMP	20:05~20:50 トランポリン45	20:00~20:45 CORE	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT	20:10~20:40 DANCE	20:10~20:55 中級エアロ ※要申込み	19:55~20:40 バーベルワークアウト45 【YUSUKE】	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	20:15~21:45 GRIT CARDIO				
21:00	21:00~21:30 BODYATTACK	21:00~21:30 BODYATTACK	21:00~21:30 BODYATTACK	21:00~21:30 GRIT ATHLETIC	21:00~21:30 GRIT ATHLETIC	21:00~21:30 GRIT ATHLETIC	21:15~22:15 中上級ステップ ※要申込み	21:10~21:40 JIB JUMP	21:10~21:40 JIB JUMP	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】

スタッフタイム 10:00 ~ 18:00
毎週日曜日は終日スタッフデー

■■■ 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 		
12:00		11:30～12:15 		
13:00		12:35～13:35 		
14:00		13:50～14:35 		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♪
15:00		14:55～15:40 		
16:00				
17:00		17:00～17:45 		
18:00		18:05～18:50 		
19:00		19:05～19:50 		
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				

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  LESMILLS 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 LESMILLS BODYCOMBAT No. 106 新曲コラボ!	11:10~12:10  LESMILLS BODYATTACK	
12:00	【HITOSHI & MUTSUMI & YUSUKE】	12:20~13:20  LESMILLS BODYPUMP	
13:00		13:45~14:30  LESMILLS 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  LESMILLS DANCE	
16:00	16:00~17:00 ミスト テトックスタイム (36℃)	16:00~16:45  LESMILLS BODYPUMP	
17:00	↑ご自由に入室ください	17:00~17:45  LESMILLS 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		