


- ・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遠慮ください。
- ・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				
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	11:50～12:20 LES MILLS BODYCOMBAT	11:50～12:20 GRIT STRENGTH	12:05～12:35 CORE	12:30～13:00 CORE	11:30～12:30 LES MILLS BODYBALANCE	11:20～12:05 ピラティス (常温)	12:30～13:00 TRX	12:00	11:35～12:20 かんたんSTEP	11:30～12:15 LES MILLS BODYBALANCE	★通替わりレッスン 11:50～12:50 7/8 筋膜ボール 7/13 筋膜ボール 7/27骨盤調整&ストレッチ 【MICHIKO】	11:45～12:30 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	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	12:45～13:15 CORE	12:25～13:10 フローヨガ (32℃)	12:30～13:00 【KATSUMI】	13:00				
	【MUTSUMI】		【YUSUKE】	★13:40～14:25 CORE	★13:45～14:30 ヨガ (32℃)	13:50～14:20 暗闇サンドバック	【MARIKO】	14:20～14:50 LES MILLS BODYATTACK	13:35～14:35 LES MILLS BODYPUMP	13:30～13:45 ポールストレッチ				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 (34℃)	13:40～14:25 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	14:45～15:30 エアロビクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約	14:35～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:20～14:50 GRIT CARDIO	15:05～15:35 CORE	14:00			13:55～14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:30～15:00 LES MILLS BODYCOMBAT
15:00	14:50～15:05 ボールリセット	14:45～15:15 GRIT CARDIO		15:30～16:00 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00～17:00 LES MILLS BODYATTACK	16:00～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	16:45～17:15 CORE	17:30～18:00 GRIT CARDIO	15:00～18:00	15:00～17:30	15:00			15:10～15:55 CORE	15:15～15:45 CORE
			15:00～18:00	16:15～17:00 DANCE	17:15～17:45 GRIT ATHLETIC	18:15～18:45 CORE	18:25～18:40 筋膜リリース	18:35～19:05 GRIT CARDIO	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	18:20～18:40 筋膜リリース	18:15～18:45 CORE	18:25～18:40 筋膜リリース	18:35～19:05 GRIT CARDIO	★19:00～19:45 ヨガ (32℃)	19:10～19:40 GRIT ATHLETIC	20:10～20:55 エアロビクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約	20:35～21:35 LES MILLS BODYBALANCE	18:30～19:00 GRIT STRENGTH	18:15～18:35 ストレッチ	17:00			17:30～18:30 LES MILLS BODYATTACK	17:30～18:15 DANCE
18:00											18:00				
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	【MAI】	20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP	20:15～22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約		19:15～20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	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	20:05～20:35 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00～20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:05～20:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS	20:05～20:50 CORE	【YUSUKE】	21:05～21:50 LES MILLS BODYCOMBAT			20:10～20:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS	20:00～20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み					
21:00	★20:50～21:35 フローヨガ (32℃)	21:05～21:35 GRIT CARDIO	21:10～21:55 ZUMBA		【YUSUKE】				【KATSUMI】	(詳細は別紙参照)					
22:00	【HIROMI】		【YUUKI】							21:15～21:45 CORE					
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。															













# 7月20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		
11:00				
		11:25～12:10		
12:00				
		12:25～13:25		
13:00				
		13:40～14:10		
14:00				
		15:05～15:50		
15:00				
		16:10～16:55		
16:00				
		17:10～17:40		
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	カウンセリングルーム	
10:00	営業開始 10:00			
11:00	 10:30～11:15 初級エアロ	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♪	
12:00	 11:35～12:20 かんたんSTEP	 11:40～12:10 TRX		
13:00	 12:40～13:25 FIRST FIGHT	12:35～13:35 		
14:00	13:45～14:30 ★ やさしいヨガ (34℃)	13:50～14:20 		
15:00	 14:50～15:35 誰でもできる 簡単筋トレ	14:45～15:45 		
16:00	 16:00～16:45	16:00～16:30 	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。	
17:00	 16:00～16:45 【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				

