

- 🕒 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														
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 📍 11:00~11:15 ポールリセット	📍 10:30~11:15 かんたん エアロ	📍 10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE	★ 10:30~11:30 3/5, 26 ピラティス45 ※時間:10:45~スタート 【MARIKO】 3/12 ヨガ60【MIHO】 3/19 やさしいヨガ80 【AKINA】	📍 10:30~11:00 LES MILLS BODYPUMP	📍 10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT	📍 10:15~11:15 ZUMBA 【AKINA】	📍 10:15~11:00 ZUMBA 【AKINA】	📍 10:25~10:55 LES MILLS BODYATTACK	📍 10:20~11:00 からだ整える	📍 10:30~11:15 サーキットエアロ ※プレート使用	📍 10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	📍 10:55~11:25 LES MILLS BODYBALANCE
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	📍 11:25~12:10 LES MILLS BODYATTACK	【週替わりレッスン】 11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	📍 11:50~12:20 LES MILLS GRIT STRENGTH	📍 11:30~12:30 LES MILLS BODYBALANCE	📍 11:20~12:05 ピラティス (常温)	📍 11:20~12:05 ピラティス (常温)	📍 11:10~11:55 LES MILLS BODYPUMP	📍 11:35~12:20 かんたんSTEP	📍 11:30~12:15 LES MILLS BODYBALANCE	★ 週替わりレッスン 11:50~12:50 メンテナンスストレッチ 【HARUKO】 3/9, 16 筋膜ボール 3/23 休講 3/30 休講 ※筋膜ボールは30分	📍 11:50~12:35 LES MILLS CORE
13:00	12:40~13:25 FIGHT DO RADICAL FITNESS	📍 12:35~13:20 LES MILLS BODYPUMP	📍 12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT	📍 12:20~12:45 LES MILLS CORE	📍 12:30~13:00 LES MILLS CORE	📍 12:45~13:15 LES MILLS CORE	📍 12:45~13:15 LES MILLS CORE	📍 12:25~13:10 フローヨガ (32℃)	📍 12:25~13:10 フローヨガ (32℃)	📍 12:10~12:55 LES MILLS CORE	📍 12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP	📍 12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	📍 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 LES MILLS CORE	📍 13:45~14:30 ヨガ (32℃)	📍 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	📍 13:25~13:45 ホットストレッチ	📍 13:30~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT	📍 13:30~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT	📍 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
15:00	📍 14:50~15:05 ポールリセット	📍 14:45~15:15 LES MILLS GRIT CARDIO		📍 14:45~15:45 LES MILLS BODYPUMP	📍 14:15~15:00 シニア教室	📍 14:20~14:50 LES MILLS BODYATTACK	木曜日はノースタッフデー (メインスタジオ以外は利用可能)		📍 14:20~14:50 LES MILLS GRIT CARDIO	📍 15:05~15:35 LES MILLS CORE	📍 15:05~15:50 リセットヨガ (32℃)	📍 15:10~15:55 LES MILLS CORE	📍 14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	📍 14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT
16:00	15:30~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	📍 15:30~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	📍 15:15~15:45 LES MILLS BODYBALANCE	15:30~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	📍 16:00~16:30 LES MILLS CORE		15:00~18:00 フリーストレッチ & ファンクショナル TIME ※ご自由にご活用ください。	15:00~17:30 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	📍 15:50~16:20 LES MILLS BODYPUMP	📍 16:35~17:05 LES MILLS BODYATTACK	📍 16:15~17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS	📍 16:45~17:15 LES MILLS GRIT CARDIO	14:30~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。
17:00		📍 17:15~17:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC		📍 16:45~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT		📍 17:30~18:00 LES MILLS GRIT CARDIO			📍 17:20~17:50 LES MILLS GRIT ATHLETIC		📍 16:45~17:15 LES MILLS GRIT CARDIO	📍 16:45~17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH		📍 16:45~17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH
18:00	📍 18:20~18:40 筋膜リリース	📍 18:15~18:45 LES MILLS CORE	📍 18:25~18:40 ポールリセット		📍 18:20~18:40 骨盤調整EX				📍 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 BODYPUMP	📍 17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	📍 17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
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~	📍 18:35~19:05 LES MILLS GRIT CARDIO	📍 19:00~19:45 ヨガ (32℃)	📍 19:10~19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC			📍 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				
20:00	★ 20:05~20:50 3/3, 24 フローヨガ【HIROMI】 3/17メンテナンスストレッチ 【HARUKO】 3/31ヨガ【SHIORI】	📍 20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP	📍 20:05~20:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS	📍 20:05~20:50 LES MILLS CORE	📍 20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP	📍 20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK	19:30~20:45 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約		📍 20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	18:00~21:00 フリーストレッチ & ファンクショナル TIME ※ご自由にご活用ください。				
21:00	【週替わりレッスン】		📍 21:10~21:55 ZUMBA	📍 21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	📍 21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT	📍 21:25~21:55 LES MILLS GRIT CARDIO	21:15~22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約							
22:00	📍 21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	📍 21:15~21:45 LES MILLS CORE			📍 21:10~21:55 ZUMBA									
<p>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】</p>														
<p>■ ■ ■ 営業時間 ■ ■ ■ 3 6 5 日 2 4 時間営業</p> <p>■ ■ 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</p> <p>■ ■ 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となります。</p>														

3月10日 (月)

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		11:00~11:45 	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		12:00~12:45 		
13:00		13:00~13:45 		
14:00		14:00~14:30 		
15:00		14:45~15:45 		
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		18:00~18:45 		
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				

令和7年3月 スタジオスケジュールについて

下記レッスンは担当インストラクターの体調不良により、
急遽レッスン内容・担当者を変更又は休講とさせていただきます。
急な変更になり申し訳ございませんが、
ご理解の程、よろしくお願い致します。

変更前 クラス:ヨガ 時間:20:05~20:50担当:HARUKA

毎週月曜日:3/3、3/24 フローヨガ【HIROMI】

3/17 メンテナンスストレッチ【HARUKO】 3/31 ヨガ【SHIORI】

変更前 クラス:ヨガ 時間:10:30~11:30担当:HARUKA

毎週水曜日: 3/5 ピラティス【MARIKO】

3/12 ヨガ【MIHO】

3/19 やさしいヨガ【AKINA】

3/26 ピラティス【MARIKO】