

- ▶ 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】 10:30~11:15 初中級エアロ ※要申込み												
11:00	11:00~11:30 かんたん筋トレ 【MISATO】		11:00~11:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28℃)		11:00~11:30 ホットストレッチ 【HITOSHI】		11:05~11:35 LES MILLS BODYPUMP	11:10~11:55 トランポリン45	11:10~11:40 LES MILLS DANCE	11:00~11:45 ZUMBA		11:00~11:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28℃)		11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT
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	【YUUKI】		11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15		11:50~12:35 LES MILLS DANCE	【MISATO】	11:55~12:25 LES MILLS CORE	【KANTA】		11:30~12:15 機能改善 ピラティス ※要申込み	【YUUKI】	
	12:30~13:00 トランポリン30 【MISATO】		12:00~12:45 パール ワークアウト45 【YUSUKE】		12:00~12:45 LES MILLS BODYBALANCE		12:45~13:15 LES MILLS BODYATTACK	12:15~13:00 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28℃)	12:35~13:20 LES MILLS BODYPUMP	12:15~12:45 JUMP		12:55~13:25 LES MILLS CORE	12:00~12:30 TRX	12:10~12:55 LES MILLS BODYPUMP
13:00	13:15~14:00 やさしいヨガ (36℃) ★	13:15~13:45 TRX	13:05~13:50 LES MILLS BODYCOMBAT		13:05~13:50 LES MILLS BODYATTACK		13:30~14:00 暗闇サンドバッグ ↓軍手が必要です	13:30~14:30 STEP+	13:30~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 ビギナー エクササイズ		13:40~14:10 LES MILLS BODYATTACK	12:50~13:20 HIIT+	13:05~13:50 LES MILLS BODYBALANCE
14:00	14:15~14:30 ボールリセット 【MIHO】		【YUSUKE】		【MARIKO】		14:20~14:40 筋膜リリース	14:45~15:30 エアロピクス+	14:15~14:45 LES MILLS BODYATTACK			14:25~15:10 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:10~14:55 LES MILLS DANCE
15:00		14:55~15:25 GRIT CARDIO			15:00~18:00		15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~16:00 LES MILLS BODYPUMP	15:00~16:00 LES MILLS BODYPUMP	15:00~18:00		15:25~16:10 LES MILLS CORE	★ 15:05~15:50 1/17 ヨガ【MANAMI】 1/24 ピラティス【HIROMI】 1/31 ヨガ【HARUKA】	15:05~15:50 LES MILLS BODYPUMP
16:00	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	15:40~16:25 LES MILLS BODYBALANCE	15:00~18:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。		15:00~18:00		16:00~16:30 LES MILLS CORE	16:00~19:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:10~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~18:00		16:25~17:10 LES MILLS BODYPUMP	【各週レッスン】	16:00~16:30 LES MILLS CORE
17:00		17:00~17:45 DANCE			16:45~17:15 LES MILLS BODYBALANCE		16:50~17:20 GRIT CARDIO	16:00~19:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	17:20~18:05 LES MILLS BODYATTACK	15:00~18:00		16:45~17:15 GRIT CARDIO	16:15~17:00 ZUMBA	16:45~17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH
18:00		18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK			17:30~18:00 LES MILLS BODYPUMP		17:35~18:05 LES MILLS BODYATTACK	18:00~19:00 フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	17:20~18:05 LES MILLS BODYATTACK	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4歳~小学2年生) ※要申込み (詳細は別紙参照)		17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
19:00	18:20~18:40 ホットストレッチ		18:30~18:50 筋膜リリース		18:15~18:45 LES MILLS BODYATTACK		18:15~18:45 LES MILLS CORE	19:00~19:45 ZUMBA	19:10~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT	18:15~18:35 ホットストレッチ		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)	19:00~19:35 ピギナー ファンクショナル	
20:00	19:00~19:45 ZUMBA 【KANTA】	19:00~19:30 ★ EARTH 【MISATO】	19:00~19:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (32℃) 【MISATO】		19:05~19:50 LES MILLS CORE		19:05~19:50 LES MILLS BODYPUMP	19:00~19:45 ヨガ (32℃) ★ 【HARUKA】	19:10~19:55 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 (詳細は別紙参照)		19:05~19:35 ピギナー ファンクショナル	【HITOSHI】	
21:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00~20:30 トランポリン30 【MISATO】		20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT		20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05~20:55 エアロピクス+	20:10~20:40 TRX 【YUSUKE】	20:15~21:00 ★ ピラティス (常温) 【KATSUMI】		20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中学生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中学生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	
22:00		21:05~21:35 LES MILLS BODYATTACK	20:45~21:15 トランポリン30 【MISATO】		21:05~21:35 GRIT ATHLETIC		21:15~21:45 GRIT STRENGTH	21:15~22:15 STEP+	21:05~21:35 LES MILLS CORE			21:15~21:45 GRIT CARDIO		
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】														

(ジムエリア&ロッカーは利用可能)
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予約を行う際には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。