

- ・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					
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	
		11:00～11:15 ボールリセット				11:15～11:35 骨盤調整EX				11:10～11:55 LES MILLS BODYPUMP						
	【MAR】		【HARUKO】	11:25～11:55 LES MILLS BODYATTACK	【AYUMI】			11:30～12:30 LES MILLS BODYBALANCE	【AKINA】			【MICHIKO】	11:30～12:15 LES MILLS BODYBALANCE	【HITOSHI】		
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		11:50～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT	11:50～12:20 LES MILLS GRIT STRENGTH			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	12:35～13:35	★ 通替わりレッスン 11:50～12:50 7/6 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 LES MILLS CORE	
	【MAR】	【MUTSUMI】	【HARUKO】	12:05～12:35 LES MILLS CORE	45+テック15	12:30～13:00 LES MILLS CORE			【MARIKO】			【MICHIKO】	12:40～13:25	※筋膜ボールは30分		
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 ビギナー 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 LES MILLS CORE	12:25～13:10 フローヨガ (32℃)	13:00		12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP			
	【MUTSUMI】		【YUSUKE】		↓軍手が必要です					【MIHO】	13:30～13:45 ボールストレッチ		【MUTSUMI】	13:45～14:45	13:10～14:10 LES MILLS BODYPUMP	13:15～14:15
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℃)	13:50～14:20 暗闇サンドバック	【MARIKO】			13:35～14:35 LES MILLS BODYPUMP			14:00		13:55～14:40	13:15～14:10 LES MILLS BODYPUMP		
	【MIHO】		【MAI】	【MISATO】	14:15～15:00 シニア教室	14:20～14:50 LES MILLS BODYATTACK			【MICHIKO】				14:20～14:50 LES MILLS GRIT CARDIO	【YUSUKE】		
15:00	14:50～15:05 ボールリセット	14:45～15:15 LES MILLS GRIT CARDIO		14:45～15:45 LES MILLS BODYPUMP		15:05～15:50 LES MILLS BODYPUMP	14:45～15:30 エアロビクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約		15:00～18:00	15:00～17:30	15:00	15:05～15:50 リセットヨガ (32℃)	15:10～15:55 LES MILLS CORE	14:30～18:00	14:30～15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	
		15:30～16:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00～18:00		16:00～17:00 LES MILLS BODYATTACK	16:00～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT				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	16:45～17:15 LES MILLS GRIT CARDIO	16:00～16:30 LES MILLS BODYBALANCE	
16:00	15:30～18:00	16:15～17:00 LES MILLS DANCE	フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。		フリーストレッチ TIME	16:45～17:15 LES MILLS CORE		(メインスタジオ以外は利用可能) 木曜日はノースタッフデー					16:35～17:05 LES MILLS BODYATTACK	16:15～17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS	16:45～17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH	
17:00		17:15～17:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC		17:15～18:00 LES MILLS BODYCOMBAT		17:30～18:00 LES MILLS GRIT CARDIO						17:00	17:30～18:30		17:30～18:15 LES MILLS DANCE	
18:00											18:00					
	18:20～18:40 筋膜リリース	18:15～18:45 LES MILLS CORE	18:25～18:40 筋膜リリース	18:35～19:05 LES MILLS GRIT CARDIO	★19:00～19:45 ヨガ (32℃)	19:10～19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC			18:15～18:35 ストレッチ	18:00～18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才～小学2年生) ※要申込み	19:00					
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				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	19:05～19:35 LES MILLS CORE						
20:00	【KANTA】	20:00～20:45 LES MILLS BODYPUMP	【MISATO】	20:05～20:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS	【MAI】	20:00～21:00 LES MILLS BODYATTACK	20:10～20:55 エアロビクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約		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 LES MILLS GRIT CARDIO	【MISATO】	21:05～21:35 LES MILLS BODYBALANCE	【YUSUKE】	21:15～21:45 LES MILLS CORE	21:15～22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	LES MILLS BODYBALANCE	【KATSUMI】	(詳細は別紙参照)						
			21:10～21:55 ZUMBA		21:05～21:50 LES MILLS BODYCOMBAT				21:15～21:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC							
22:00	【HIROMI】		【YUUKI】		【YUSUKE】											
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ィルス対策の為、 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。																

	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					
										10:15～11:00						
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 ボールリセット	10:30～11:15 かんたん エアロ	10:30～11:15 LES MILLS BODYBALANCE	10:30～11:30 ヨガ (32℃)	10:30～11:00 LES MILLS BODYPUMP		10:30～11:15 LES MILLS BODYCOMBAT	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】		【HARUKO】	11:25～11:55 LES MILLS BODYATTACK	【AYUMI】	11:15～11:35 骨盤調整EX				11:10～11:55 LES MILLS BODYPUMP		【MICHIKO】	11:30～12:15 LES MILLS BODYBALANCE	【HITOSHI】		
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	12:05～12:35 LES MILLS CORE	11:50～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	11:50～12:35 LES MILLS DANCE		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	12:35～13:35	11:50～12:50 ★ 通替わりレッスン 8/3 筋膜ボール 8/24 ピラティス 【HIROMI】 8/31 ヨガ 【SHIORI】 ※筋膜ボールは30分	11:45～12:30 LES MILLS CORE	
	【MAR】	【MUTSUMI】	【HARUKO】		【HITOSHI】				12:25～13:10 フロアヨガ (32℃)	【KATSUMI】		【MICHIKO】	12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP			
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 ビギナー エクササイズ	13:10～13:55 ピラティス (常温)	12:55～13:25 LES MILLS CORE		12:45～13:15 LES MILLS CORE	13:30～13:45 ポールストレッチ	13:30～14:00 LES MILLS BODYATTACK	13:00		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 (32℃)	13:40～14:25 LES MILLS CORE	13:45～14:30 ヨガ (32℃)	13:50～14:20 暗闇サンドバック	【MARIKO】	13:40～14:10 LES MILLS BODYCOMBAT		13:30～14:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約			14:00		13:45～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:55～14:40 LES MILLS DANCE	14:30～15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	
	【MIHO】		【MAI】	【MISATO】	14:15～15:00 シニア教室	14:20～14:50 LES MILLS BODYATTACK		【MICHIKO】		15:00～18:00		【MUTSUMI】	15:05～15:50 リセットヨガ (32℃)	15:10～15:55 LES MILLS CORE	15:15～15:45 LES MILLS CORE	
15:00	14:50～15:05 ボールリセット	14:45～15:15 GRIT CARDIO		14:45～15:45 LES MILLS BODYPUMP		15:05～15:50 LES MILLS BODYPUMP		14:45～15:30 エアロボクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約		15:00～17:30	15:00		15:05～15:50 リセットヨガ (32℃)	17:30～18:30 LES MILLS BODYATTACK	17:30～18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
								【MICHIKO】				16:00	16:15～17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS ZUMBA		16:00～16:30 LES MILLS BODYBALANCE	
16:00	15:30～18:00	15:30～16:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00～18:00		15:30～18:00	16:00～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT		(メインスタジオ以外は利用可能) 木曜日はノースタッフデー	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。	フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	17:00	16:15～17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS ZUMBA	16:45～17:15 LES MILLS GRIT CARDIO		16:45～17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH	
	フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:15～17:00 LES MILLS DANCE	フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:00～17:00 LES MILLS BODYATTACK	フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:45～17:15 LES MILLS CORE					16:35～17:05 LES MILLS BODYATTACK		【RINA】 ↑ 8/2、8/30 ZUMBA 8/9、8/23 MEGADANZ	17:30～18:30		17:30～18:30
17:00		17:15～17:45 GRIT ATHLETIC		17:15～18:00 LES MILLS BODYCOMBAT		17:30～18:00 GRIT CARDIO					18:00～18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才～小学2年生) ※要申込み	18:00				
	18:20～18:40 筋膜リリース	18:15～18:45 LES MILLS CORE	18:25～18:40 筋膜リリース		18:20～18:40 骨盤調整EX	18:35～19:05 GRIT CARDIO			18:30～19:00 LES MILLS GRIT STRENGTH	18:15～18:35 ストレッチ		19:00				
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～		19:00～19:45 やさしいヨガ (32℃)	19:10～19:40 GRIT ATHLETIC			19:00～19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生～6年生) ※要申込み	19:05～19:35 LES MILLS CORE						
20:00	【KANTA】		【MISATO】		【HARUKA】			20:10～20:55 エアロボクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約		20:10～20:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS						
	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 LES MILLS CORE	20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP	20:00～21:00 LES MILLS BODYATTACK			20:35～21:35	20:00～20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み						
21:00	★ 20:50～21:35 フロアヨガ (32℃)	21:05～21:35 LES MILLS GRIT CARDIO	【MISATO】 21:10～21:55 ZUMBA	21:05～21:35 LES MILLS BODYBALANCE	【YUSUKE】 21:05～21:50 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15～21:45 LES MILLS CORE		21:15～22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約		【KATSUMI】 21:15～21:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC						
22:00	【HIROMI】		【YUUKI】		【YUSUKE】											
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。																

8月10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 CORE	
11:00			
		11:25～12:10 LES MILLS BODYPUMP	
12:00			
		12:25～13:25 LES MILLS BODYCOMBAT	
13:00			
		13:40～14:10 LES MILLS GRIT CARDIO	
14:00			
		15:05～15:50 LES MILLS BODYPUMP	
15:00			
		16:10～16:55 LES MILLS BODYATTACK	
16:00			
	17:10～17:40 LES MILLS BODYCOMBAT		
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			
				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	★ 10:30～11:15 バランス コーディネーション	10:30～11:15  LESMILLS BODYATTACK		
	【MAR】			
12:00	11:35～12:20  MEGADANZ RADICAL FITNESS	11:40～12:10 TRX		
	【MAR】	【MUTSUMI】		
13:00	12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35～13:35  LESMILLS BODYBALANCE		
	【MUTSUMI】			
14:00	13:45～14:30 FIRST FIGHT	13:50～14:20  LESMILLS GRIT CARDIO		
	【MUTSUMI】			
15:00	★ 14:50～15:35 ヨガ (32℃)	14:45～15:45  LESMILLS BODYATTACK		
	【AYUMI】			
16:00	16:00～16:45  ZUMBA	16:00～16:30  CORE		
	【KANTA】			
17:00		17:00～18:00  LESMILLS BODYCOMBAT		
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				





8月20日（水）

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 11 : 00			
11:00		11:00～11:30 LES MILLS BODYATTACK	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		11:40～12:05 LES MILLS CORE	
13:00		12:35～13:35 LES MILLS BODYCOMBAT	
14:00		13:50～14:35 LES MILLS BODYATTACK	
15:00			
16:00			
17:00		17:00～17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	¥ 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			
		18:10～18:40 LES MILLS CORE	
19:00			
		19:05～19:50 LES MILLS BODYATTACK	
20:00			
	18:20～18:40 筋膜リリース		
	19:00～20:00 LES MILLS BODYPUMP		
	【YUSUKE】		
POINT!	▶	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			