

- 🕒 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】		10:10~10:55		10:15~10:45		10:10~11:55		10:10~11:55			10:20~11:05		10:30~11:30
11:00	📍 11:00~11:30 かんたん筋トレ	📍 10:30~11:15 初中級エアロ ※要申込み	📍 11:00~11:45 ★	🕒 LESMILLS BODYATTACK	📍 11:00~11:30 ホットストレッチ	🕒 11:05~11:35 LESMILLS BODYPUMP	📍 11:10~11:40 ★ MARS (28℃)	🕒 11:10~11:40 LESMILLS 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	📍 11:00~11:45 ★ MARS (28℃)	🕒 11:20~11:50 LESMILLS CORE		🕒 LESMILLS BODYCOMBAT
	【MISATO】	【第1第3月曜日実施】	🕒 11:35~12:20 エンジョイダンス ※要申込み	【YUUKI】	11:20~11:50	🕒 11:50~12:35 LESMILLS DANCE	【MISATO】	【KANTA】			12:00	【YUUKI】	12:00~12:30		
12:00	📍 11:45~12:15 トランポリン30	【MAR】	12:00~12:45	🕒 LESMILLS BODYBALANCE	11:50~12:50	🕒 12:45~13:15 LESMILLS BODYATTACK	📍 11:55~12:25 かんたん筋トレ	🕒 12:35~13:20 LESMILLS BODYPUMP	📍 12:30~13:00 JUMP	【MARIKO】	12:00	12:00~12:30	🕒 GRIT ATHLETIC		🕒 LESMILLS CORE
	【MISATO】	【MAR】	12:30~13:00		45+テック15		【MISATO】					12:50~13:20			
13:00	📍 12:30~13:00 トランポリン30		【YUSUKE】		【HITOSHI】	↓ 軍手が必要です	📍 12:40~13:10 トランポリン30	🕒 13:30~14:00 暗闇サンドバッグ	📍 13:20~13:50 ビギナー エクササイズ		13:00	【MUTSUMI】	12:40~13:25		
	【MISATO】	13:10~13:40	13:05~13:50	🕒 LESMILLS BODYCOMBAT	★ 13:10~13:55 ピラティス (常温)		【MISATO】	📍 13:30~14:30 STEP+				12:50~13:20			13:00~13:45
14:00	★ 13:15~14:00 やさしいヨガ (36℃)	【MISATO】	【YUSUKE】	🕒 LESMILLS BODYATTACK	【MARIKO】	13:30~14:00	📍 13:30~14:30 STEP+	🕒 13:30~14:00 LESMILLS BODYCOMBAT	📍 13:20~13:50 ビギナー エクササイズ		14:00	13:45~14:45	🕒 LESMILLS BODYCOMBAT		🕒 LESMILLS DANCE
	【MIHO】	14:10~14:40				14:20~15:05	要事前予約	🕒 14:15~14:45 LESMILLS BODYATTACK				13:45~14:45	🕒 LESMILLS BODYATTACK		14:10~14:55
15:00		14:55~15:25		🕒 LESMILLS BODYPUMP		15:20~15:50	📍 14:45~15:30 エアロピクス+				15:00	【MUTSUMI】			
	15:00~18:00	🕒 GRIT CARDIO			15:00~18:00	15:20~15:50	要事前予約	🕒 15:00~15:45 LESMILLS BODYPUMP				★ 15:05~15:50 リセットヨガ (32℃)	🕒 LESMILLS CORE		15:15~15:45
16:00	フリーストレッチ TIME	15:40~16:25	15:00~18:00	🕒 LESMILLS BODYCOMBAT	フリーストレッチ TIME	16:00~16:30		🕒 16:00~17:00 LESMILLS BODYCOMBAT	15:00~18:00		16:00	【SHIORI】			16:00~16:30
	※ご自由にご活用ください。	🕒 LESMILLS BODYBALANCE	フリーストレッチ TIME		※ご自由にご活用ください。	16:05~16:35			フリーストレッチ TIME			16:15~17:00			🕒 LESMILLS CORE
17:00		17:00~17:45				16:50~17:20	16:00~19:00	🕒 16:50~17:20 GRIT CARDIO	※ご自由にご活用ください。		17:00	🕒 ZUMBA	16:45~17:15		16:45~17:15
		🕒 LESMILLS DANCE				17:30~18:00	フリーストレッチ TIME	🕒 17:35~18:05 LESMILLS BODYATTACK				【RINA】	🕒 GRIT STRENGTH		🕒 LESMILLS GRIT CARDIO
18:00		18:00~18:30				18:15~18:45		🕒 18:15~18:45 LESMILLS CORE			18:00		17:30~18:30		17:30~18:30
	📍 18:20~18:40 筋膜リリース	🕒 LESMILLS BODYATTACK				18:15~18:45							🕒 LESMILLS BODYPUMP		🕒 LESMILLS BODYATTACK
19:00		19:00~19:30	19:00~19:45	🕒 LESMILLS BODYATTACK	19:05~19:50	19:05~19:50		19:10~19:55	18:00~18:50	18:15~18:35	19:00				
	🕒 ZUMBA	🕒 EARTH	📍 19:00~19:45 ★		★ 19:00~19:45 ヨガ (32℃)	19:05~19:50		🕒 19:10~19:55 LESMILLS BODYCOMBAT	18:15~18:35	📍 19:00~19:50 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)					
20:00	【KANTA】	【MISATO】	【MISATO】		【HARUKA】	19:05~19:50			19:00~19:50	📍 19:05~19:35 ビギナー ファンクショナル					
	20:05~20:50	20:00~20:45	20:00~20:30	🕒 LESMILLS BODYPUMP	20:05~21:05	20:05~21:05			19:00~19:50	【HITOSHI】					
	LESMILLS BODYCOMBAT	🕒 LESMILLS BODYPUMP	トランポリン30		LESMILLS BODYCOMBAT	🕒 20:05~21:05 LESMILLS BODYATTACK	📍 20:10~20:55 エアロピクス+	20:10~20:40	★ 20:15~20:45 ピラティス (常温) ※要申込み (詳細は別紙参照)						
21:00	【HITOSHI】		20:45~21:15		【YUSUKE】		要事前予約	【YUSUKE】		【KATSUMI】					
		21:05~21:35	トランポリン30			21:05~21:35									
		🕒 LESMILLS BODYATTACK	【MISATO】			21:15~21:45	21:15~22:15								
22:00						🕒 GRIT ATHLETIC	STEP+								
						🕒 GRIT STRENGTH	要事前予約								
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&ロッカールームは利用可能）
ノースタッフデー

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。