

	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	11:25～11:55 LES MILLS BODYATTACK	11:50～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT	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)	11:10～11:55 LES MILLS BODYPUMP	12:00	11:35～12:20 かんたんSTEP	11:30～12:15 LES MILLS BODYBALANCE	★運営わりレッスン 11:50～12:50 8/3 筋膜ボール 8/24 ピラティス 【HIROMI】 8/31 ヨガ【SHIORI】	11:45～12:30 LES MILLS 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	45+テック15			12:45～13:15 LES MILLS CORE	12:25～13:10 フローヨガ (32℃)	12:30～13:00 TRX	13:00	12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35～13:35 LES MILLS BODYATTACK	※筋膜ボールは30分	
	【MUTSUMI】		【YUSUKE】		【HITOSHI】	13:40～14:10 LES MILLS BODYCOMBAT			【MIHO】	13:30～14:00 LES MILLS BODYATTACK		【MUTSUMI】		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℃)	！軍手が必要です 13:50～14:20 暗闇サンドバック	【MARIKO】	14:20～14:50 LES MILLS BODYATTACK	13:30～14:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	13:35～14:35 LES MILLS BODYPUMP	13:30～13:45 ボールストレッチ	13:30～14:00 LES MILLS BODYATTACK	14:00	13:45～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:55～14:40 LES MILLS DANCE	【YUSUKE】	
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 エアロビクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約			15:05～15:35 LES MILLS CORE	15:00	15:05～15:50 リセットヨガ (32℃)	15:10～15:55 LES MILLS CORE	14:30～18:00	15:15～15:45 LES MILLS CORE
		15:30～16:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00～18:00		15:30～18:00	16:00～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	【MICHIKO】	15:00～18:00	15:00～17:30	15:50～16:20 LES MILLS BODYPUMP	16:00	【SHIORI】		フリーストレッチ TIME	16:00～16:30 LES MILLS BODYBALANCE
16:00	15:30～18:00 フリーストレッチ TIME	16:15～17:00 LES MILLS DANCE	フリーストレッチ TIME	16:00～17:00 LES MILLS BODYATTACK	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	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。	16:35～17:05 LES MILLS BODYATTACK	17:00	16:15～17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS ZUMBA			
17:00	※ご自由にご活用ください。	17:15～17:45 GRIT ATHLETIC	※ご自由にご活用ください。	17:15～18:00 LES MILLS BODYCOMBAT	※ご自由にご活用ください。	17:30～18:00 GRIT CARDIO			※ご自由にご活用ください。				【RINA】	16:45～17:15 LES MILLS GRIT CARDIO	16:45～17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH
18:00											18:00	↑ 8/2、8/30 ZUMBA 8/9、8/23 MEGADANZ	17:30～18:30 LES MILLS BODYATTACK	17:30～18:30	LES MILLS BODYCOMBAT
19:00	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 GRIT CARDIO	★19:00～19:45 やさしいヨガ (32℃)	19:10～19:40 GRIT ATHLETIC		18:30～19:00 GRIT STRENGTH	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				
20:00	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			20:10～20:55 エアロビクス+ ※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	19:05～19:35 LES MILLS CORE					
	【KANTA】		【MISATO】		【HARUKA】	20:00～21:00 LES MILLS BODYATTACK			20:10～20:55 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み	20:00～20:50 HIPHOP DANCE スクール (詳細は別紙参照)					
21:00	★20:50～21:35 フローヨガ (32℃)	21:05～21:35 LES MILLS GRIT CARDIO	21:10～21:55 ZUMBA	21:05～21:35 LES MILLS BODYBALANCE	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	LES MILLS BODYBALANCE	【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				
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	★ 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													
	【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】				
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	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	11:30～12:15 LES MILLS BODYBALANCE	★ 週替わりレッスン 11:50～12:50 9/7、21 メンテナンスストレッチ 9/14、28 ヨガ	11:40～12:25 LES MILLS CORE	
	【MAR】	【MUTSUMI】	【HARUKO】		45+テック15			【MARIKO】			【MICHIKO】				
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	【HITOSHI】	12:55～13:25 LES MILLS CORE	12:45～13:15 LES MILLS CORE	12:25～13:10 フローヨガ (32℃)	12:30～13:00 【KATSUMI】	13:00		12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35～13:35 LES MILLS BODYATTACK	13:00～14:00	
	【MUTSUMI】		【YUSUKE】		13:10～13:55 ピラティス (常温)	13:40～14:10 LES MILLS BODYCOMBAT		【MIHO】	13:30～14:00 LES MILLS BODYATTACK			【MUTSUMI】	13:10～14:10 LES MILLS BODYPUMP	13:00～14:00 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℃)	↓ 軍手が必要です 13:50～14:20 暗闇サンドバック	【MARIKO】	14:20～14:50 LES MILLS BODYATTACK	13:30～14:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約		13:35～14:35 LES MILLS BODYPUMP			13:45～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:55～14:40 LES MILLS DANCE		
	【MIHO】		【MAI】	【MISATO】	14:15～15:00 シニア教室	14:30～15:00 LES MILLS BODYATTACK	【MICHIKO】						【YUSUKE】		
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 エアロビクス+ ※特別有料レッスン 要事前予約				15:00	【MUTSUMI】	15:05～15:55 LES MILLS CORE	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。		15:30～18:00 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 BODYCOMBAT	【MICHIKO】	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。			15:05～15:35 LES MILLS CORE	15:10～15:55 LES MILLS CORE	14:30～18:00 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 CORE
		16:15～17:00 LES MILLS DANCE		16:00～17:00 LES MILLS BODYATTACK		16:45～17:15 LES MILLS CORE				16:35～17:05 LES MILLS BODYATTACK	15:50～16:20 LES MILLS BODYPUMP	16:15～17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS ZUMBA			16:45～17:15 LES MILLS GRIT CARDIO
17:00		17:15～17:45 GRIT ATHLETIC		17:15～18:00 LES MILLS BODYCOMBAT		17:30～18:00 LES MILLS GRIT CARDIO				17:00		【RINA】		16:45～17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH	
18:00												↑ 9/8 ZUMBA 9/13、9/27 MEGADANZ	17:30～18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:30～18:30	
	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 やさしいヨガ (32℃)	19:10～19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC		18:30～19:00 LES MILLS GRIT STRENGTH	18:15～18:35 ストレッチ		18:00				
19:00	19:00～19:45 ZUMBA	19:05～19:50 LES MILLS BODYPUMP	19:00～19:45 姿勢改善 ～筋トレ&ストレッチ～					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	【KANTA】	20:00～20:45 LES MILLS BODYATTACK	【MISATO】	20:05～20:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS	【HARUKA】	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 (詳細は別紙参照)			
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	21:05～21:50 LES MILLS BODYCOMBAT	【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。															

9月10日（水）

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		11:00～11:30 CORE	体組成計 測定 随時 受付中…
12:00		11:40～12:25 LES MILLS BODYPUMP	
13:00		12:35～13:35 LES MILLS BODYATTACK	
14:00		13:50～14:35 LES MILLS BODYBALANCE	
15:00			気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
16:00			
17:00		17:00～17:45 LES MILLS BODYPUMP	
18:00		18:05～18:50 LES MILLS BODYCOMBAT	
19:00		19:05～19:50 LES MILLS CORE	
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			

9月20日（土）

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
10:00	受付開始 10 : 00			
			10:30～11:30	
11:00				
	 11:20～12:00 からだ整える		11:45～12:15	
12:00			 CARDIO	
13:00	12:40～13:40 		12:35～13:35	
				
14:00	【MUTSUMI】 14:00～15:00  練習15+45分クラス		13:55～14:40	
				
15:00	【MUTSUMI】		15:20～15:50	
				
16:00			16:15～17:00	
				
17:00			17:15～18:00	
				
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		

祝日特別レッスンデー（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 アロマヨガ (32℃)	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	【MIHO】 11:35～12:20 	11:35～12:20 	
13:00	【YUSUKE】 12:40～13:25 	12:35～13:35 	
14:00	📖 13:45～14:30 メンテナンス ストレッチ	13:50～14:20 	
15:00	【MANAMI】	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	【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			



祝日特別レッスン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 メンテナンスストレッチ	↓ 軍手が必要です 10:40～11:10 暗闇サンドバック	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♪	
	【HARUKO】	【MISATO】		
12:00	11:35～12:20 LES MILLS BODYPUMP	10:30～11:15 LES MILLS BODYATTACK		
	【YUSUKE】			
13:00	12:40～13:40 LES MILLS BODYCOMBAT	12:35～13:35 LES MILLS BODYBALANCE		
	【YUSUKE】		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 可能な場合がございます。 ¥ 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。	
14:00	14:05～14:50 ビギナー エクササイズ	14:00～14:30 LES MILLS GRIT CARDIO		
15:00	【MISATO】	14:55～15:55 LES MILLS BODYCOMBAT		
16:00	15:10～15:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS			
	★ 16:15～17:00 ヨガ (32℃)	16:10～16:40 LES MILLS CORE		
17:00	【MANAMI】	17:10～18:10 LES MILLS BODYATTACK		
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				

