

- 🕒 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		10:10~10:55 LES MILLS BODYATTACK		10:15~10:45 LES MILLS CORE		10:05~10:50 LES MILLS BODYCOMBAT		10:10~10:55 LES MILLS BODYPUMP			10:10~10:55 LES MILLS BODYBALANCE		10:05~10:50 LES MILLS CORE
11:00	11:00~11:30 かんたん筋トレ	【MAR】 【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	11:00~11:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28℃)	11:20~11:50 LES MILLS CORE	11:10~11:55 ビギナー エクササイズ	11:05~11:35 LES MILLS BODYPUMP	11:10~11:55 トランポリン45	11:00~11:30 LES MILLS 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 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (28℃)	11:10~11:40 LES MILLS CORE		11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT
12:00	11:45~12:15 ホットストレッチ	【MISATO】	【YUUKI】	12:00~12:45 LES MILLS BODYBALANCE	【MUTSUMI】	11:50~12:35 LES MILLS DANCE	【MISATO】	11:40~12:10 LES MILLS CORE	【KANTA】		12:00	【YUUKI】	12:00~12:30 TRX		12:10~12:55 LES MILLS BODYPUMP
	【MISATO】	【MAR】	12:05~12:50 バーベル ワークアウト45		12:15~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT		12:15~13:00 ★ EARTH (常温)	12:25~12:55 TRX	12:15~12:45 JUMP	【MARIKO】			【MUTSUMI】		
13:00	12:30~13:00 トランポリン30	【MISATO】	【YUSUKE】		【MUTSUMI】	12:45~13:15 LES MILLS BODYATTACK	【MISATO】	【MUTSUMI】	【KATSUMI】	12:55~13:25 LES MILLS CORE	13:00	12:50~13:20 HIIT+	12:45~13:30 LES MILLS BODYPUMP		13:05~13:50 LES MILLS BODYBALANCE
	★ 13:15~14:00 やさしいヨガ (36℃)	13:15~13:45 TRX	13:10~13:55 LES MILLS BODYCOMBAT	13:05~13:50 LES MILLS BODYATTACK	★ 13:10~13:55 ピラティス (常温)	↓ 軍手が必要です 13:30~14:00 暗闇サンドバッグ	13:30~14:30 STEP+	13:30~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT		13:40~14:10 LES MILLS BODYATTACK	14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45~14:45 LES MILLS BODYATTACK		14:10~14:55 LES MILLS DANCE
14:00	【MIHO】	【MISATO】	【YUSUKE】		【MARIKO】	14:20~15:05 LES MILLS BODYPUMP	【YUSUKE】	14:15~14:45 LES MILLS BODYATTACK		14:25~15:10 LES MILLS BODYCOMBAT		【MUTSUMI】			
	14:15~14:30 ボールリセット	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT		14:10~15:10 LES MILLS BODYPUMP	14:20~14:40 筋膜リリース		14:45~15:30 エアロピクス+	15:00~16:00 LES MILLS BODYPUMP	15:00~18:00	15:25~16:10 LES MILLS CORE	15:00	★ 15:05~15:50 2/7 バラコン【MAR】 2/14 ピラティス【HIROMI】 2/21 ヨガ【MANAMI】 2/28 フローヨガ【まゆみ】	15:10~15:55 LES MILLS CORE		15:05~15:50 LES MILLS BODYPUMP
15:00	15:00~18:00	14:55~15:25 GRIT CARDIO	15:00~18:00	15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~18:00	15:20~15:50 LES MILLS CORE					16:00	【各週レッスン】			16:00~16:30 LES MILLS CORE
16:00	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	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	フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:05~16:35 LES MILLS BODYBALANCE	16:00~18:00	16:10~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT	フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:25~17:10 LES MILLS BODYPUMP	17:00	16:15~17:00 ZUMBA	16:45~17:15 GRIT CARDIO		16:45~17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH
17:00		17:00~17:45 LES MILLS DANCE		16:45~17:15 LES MILLS BODYBALANCE		16:50~17:20 GRIT CARDIO	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				【RINA】	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP		17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
18:00		18:00~18:30 LES MILLS BODYATTACK		17:30~18:00 LES MILLS BODYPUMP		17:35~18:05 LES MILLS BODYATTACK		18:15~18:45 LES MILLS CORE		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)	18:00				
	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	18:25~18:40 ボールリセット	18:15~18:45 LES MILLS CORE	18:20~18:35 コアシェイプ	18:15~18:45 LES MILLS CORE	18:15~18:35 ホットストレッチ		19:00				
19:00	19:00~19:45 ZUMBA	19:00~19:30 ★ UNIVERSAL YOGA EARTH	19:00~19:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (32℃)	19:05~19:50 LES MILLS CORE	★ 19:00~19:45 ヨガ (32℃)	19:05~19:50 LES MILLS BODYPUMP	19:00~19:30 JUMP	19:00~19:30 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 ビギナー ファンクショナル		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	
20:00	【KANTA】	【MISATO】	【MISATO】	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK		19:50~20:20 TRX		20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)					
	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00~20:45 トランポリン45	21:00~21:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC			20:10~20:55 エアロピクス+	20:45~21:15 LES MILLS CORE	★ 20:15~21:00 ピラティス (常温)						
21:00	【HITOSHI】	21:00~21:30 LES MILLS BODYATTACK	【MISATO】		【YUSUKE】				【KATSUMI】						
							21:15~22:15 STEP+								
22:00															
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】															
■■■ 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。															

（ジムエリア&ロッカーは利用可能）  
ノースタッフデー