

	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			【AKINA】	11:10～11:55 LES MILLS BODYPUMP		【MICHIKO】		【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	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)		12:00	11:35～12:20 かんたんSTEP	11:30～12:15 LES MILLS BODYBALANCE	★通替わりレッスン 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】	12:30～13:00 TRX		【MICHIKO】	12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35～13:35 LES MILLS BODYATTACK	【MANAMI】
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 フロアヨガ (32℃)	12:30～13:00 KATSUMI	13:00		12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP		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】	13:30～13:45 ポールストレッチ		【MUTSUMI】	13:45～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	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℃)	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			14:00				
	【MIHO】		【MAI】	【MISATO】	14:15～15:00 シニア教室	14:30～15:00 フリーストレッチ TIME		【MICHIKO】							
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		15:05～15:50 リセットヨガ (32℃)	15:10～15:55 LES MILLS CORE	14:30～15:00 LES MILLS BODYCOMBAT
			15:00～18:00		15:30～18:00			【MICHIKO】	15:00～18:00	15:00～17:30			15:05～15:35 LES MILLS CORE		15:15～15:45 LES MILLS CORE
16:00	15:30～18:00	15:30～16:00 LES MILLS BODYCOMBAT			16:00～17:00	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		15:50～16:20 LES MILLS BODYPUMP	16:15～17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS	16:00～16:30 LES MILLS BODYBALANCE
	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	17:15～17:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC	17:15～18:00 LES MILLS BODYCOMBAT	17:30～18:00 LES MILLS GRIT CARDIO			※ご自由にご活用ください。	※ご自由にご活用ください。			16:35～17:05 LES MILLS BODYATTACK	16:45～17:15 LES MILLS GRIT CARDIO	16:45～17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH
17:00	※ご自由にご活用ください。		※ご自由にご活用ください。								17:00		【RINA】		
													↑ 9/6 ZUMBA 9/13、9/27 MEGADANZ	17:30～18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:30～18:30
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 やさしいヨガ (32℃)	19:10～19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC				18:15～18:35 ストレッチ		19:00			
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～	19:20～19:50 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					
	【KANTA】		【MISATO】		【HARUKA】										
20:00	20:05～20:35 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00～20:45 LES MILLS BODYATTACK	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		20:10～20:55 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		
	【HITOSHI】		【MISATO】		【YUSUKE】					【KATSUMI】			(詳細は別紙参照)		
21:00	★20:50～21:35 フロアヨガ (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					21:15～21:45 LES MILLS GRIT ATHLETIC		
	【HIROMI】		【YUUKI】		【YUSUKE】										
22:00															
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。															

- 🕒 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		10:15～10:45			10:20～11:05		10:30～11:30				
11:00	📍 11:00～11:45 かんたん筋トレ	📍 10:30～11:15 初中級エアロ ※要申込み	📍 11:00～11:20 骨盤調整EX	🕒 LESMILLS BODYATTACK	📍 11:00～11:30 ストレッチ	🕒 LESMILLS CORE	📍 11:05～11:35 GRIT CARDIO	📍 11:10～11:40 ストレッチ	📍 11:10～11:40 LES MILLS BODYATTACK	11:00～11:45 🕒 ZUMBA	【第2第4金曜日実施】 ※第1第3はスタジオ フリー利用OK	📍 10:40～11:10 ビギナー エクササイズ	🕒 LESMILLS BODYBALANCE	🕒 LESMILLS BODYCOMBAT					
	【MISATO】	【MAR】 【第1第3月曜日実施】	📍 11:25～11:40 ボールリセット	11:20～11:50 🕒 LESMILLS CORE	【HITOSHI】			【MISATO】		【KANTA】	📍 11:30～12:15 機能改善 ピラティス ※要申込み	11:30～12:00 ViPR	11:25～11:55 🕒 LESMILLS CORE		11:45～12:45				
12:00		📍 11:35～12:20 エンジョイダンス ※要申込み	12:00～12:45 パーペル ワークアウト45	🕒 LESMILLS BODYBALANCE	11:50～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	🕒 LESMILLS DANCE	11:50～12:35	📍 11:55～12:25 かんたん筋トレ	11:55～12:25 🕒 LESMILLS CORE	📍 12:10～12:40 かんたんエアロ	【MARIKO】	【MUTSUMI】		🕒 LESMILLS BODYPUMP					
	12:05～12:50 トランポリン45 練習15+メイン30	【MAR】						📍 12:40～13:10 トランポリン30	12:40～13:10 🕒 LESMILLS GRIT CARDIO			12:20～12:50 HIIT	12:25～13:25 🕒 LESMILLS BODYPUMP						
13:00	【MISATO】		【YUSUKE】		【HITOSHI】	12:45～13:15 🕒 LESMILLS BODYATTACK	12:45～13:15 🕒 LESMILLS BODYATTACK	📍 12:40～13:10 トランポリン30	12:40～13:10 🕒 LESMILLS GRIT CARDIO	📍 13:00～13:30 ストレッチ	12:55～13:25 🕒 LESMILLS BODYATTACK	【MUTSUMI】			13:00～13:45				
	★ 13:15～14:00 ヨガ (32℃)	13:10～13:40 TRX	13:10～13:55 LES MILLS BODYCOMBAT	📍 13:15～14:00 ビギナー エクササイズ	★ 13:10～13:55 ピラティス (常温)	📍 13:30～14:00 暗闇サンドバッグ	📍 13:30～14:30 STEP+	【MISATO】	13:30～14:00 🕒 LESMILLS DANCE	【KATSUMI】	📍 13:40～14:10 ビギナー エクササイズ	13:45～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45～14:45 🕒 LESMILLS BODYATTACK		14:10～14:55				
14:00	【MIHO】	【MISATO】	【YUSUKE】		【MARIKO】	【YUSUKE】	📍 13:30～14:30 STEP+	📍 13:30～14:30 STEP+	14:15～14:45 🕒 LESMILLS BODYATTACK										
	📍 14:20～14:35 ボールリセット	14:10～14:40 🕒 LESMILLS BODYCOMBAT		14:15～15:00 🕒 LESMILLS BODYPUMP		14:20～15:05 🕒 LESMILLS BODYPUMP	📍 14:45～15:30 エアロピクスト+				14:25～15:10 🕒 LESMILLS BODYCOMBAT	【MUTSUMI】							
15:00		14:55～15:25 🕒 LESMILLS GRIT CARDIO		15:20～15:50 🕒 LESMILLS BODYCOMBAT	15:00～18:00	15:20～15:50 🕒 LESMILLS CORE	15:00～15:45 🕒 LESMILLS BODYPUMP			15:00～18:00		★ 15:05～15:50 リセットヨガ (32℃)	15:10～15:55 🕒 LESMILLS CORE		15:15～15:45 🕒 LESMILLS BODYBALANCE				
	15:00～18:00	15:40～16:25 🕒 LESMILLS BODYBALANCE	15:00～18:00	16:00～16:30 🕒 LESMILLS CORE	15:00～18:00	16:05～16:35 🕒 LESMILLS BODYBALANCE	16:00～17:00 🕒 LESMILLS BODYCOMBAT	16:00～19:00	16:00～17:00 🕒 LESMILLS BODYCOMBAT	15:00～18:00	15:25～16:10 🕒 LESMILLS CORE	【SHIORI】		16:00～16:30 🕒 LESMILLS CORE					
16:00	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 ※ご自由にご活用ください。	16:45～17:15 🕒 LESMILLS BODYBALANCE	フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:50～17:20 🕒 LESMILLS GRIT STRENGTH	16:00～19:00	フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:00～19:00	フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:25～17:10 🕒 LESMILLS BODYPUMP	16:15～17:00 🕒 ZUMBA		16:45～17:15 🕒 LESMILLS GRIT CARDIO					
17:00		17:00～17:45 🕒 LESMILLS DANCE		17:30～18:00 🕒 LESMILLS BODYPUMP		17:35～18:05 🕒 LESMILLS BODYATTACK	16:00～19:00	フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	17:15～18:00 🕒 LESMILLS BODYATTACK			【RINA】	17:30～18:30 🕒 LESMILLS BODYPUMP		17:30～18:30				
18:00		18:00～18:30 🕒 LESMILLS BODYATTACK		18:15～18:45 🕒 LESMILLS BODYATTACK		18:15～18:45 🕒 LESMILLS GRIT ATHLETIC					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)								
	📍 18:20～18:40 筋膜リリース		📍 18:20～18:40 筋膜リリース						18:15～18:45 🕒 LESMILLS CORE	📍 18:15～18:35 ストレッチ									
19:00		📍 18:20～18:40 筋膜リリース																	
	19:00～19:45	19:00～19:30 暗闇サンドバッグ 【MISATO】	📍 19:00～19:45 姿勢改善 ～筋トレ&ストレッチ～	19:05～19:50 🕒 LESMILLS CORE	★ 19:00～19:45 ヨガ (32℃)	19:05～19:50 🕒 LESMILLS BODYPUMP	19:05～19:50	19:10～19:55	19:10～19:55 🕒 LESMILLS 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 【HITOSHI】								
20:00	【KANTA】	20:00～20:45	【MISATO】	20:05～20:50	【HARUKA】	20:05～21:05	20:05～21:05	20:05～21:05			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	🕒 LESMILLS BODYPUMP	トランポリン45	🕒 LESMILLS BODYCOMBAT	20:05～21:05	20:05～21:05	20:05～21:05	20:05～21:05	🕒 LESMILLS BODYATTACK	📍 20:10～20:55 エアロピクスト+	★ 20:15～20:45 ピラティス (常温)								
21:00	【HITOSHI】		【MISATO】		【YUSUKE】					📍 20:10～20:55 エアロピクスト+	【KATSUMI】								
		21:05～21:35 🕒 LESMILLS BODYATTACK		21:05～21:35 🕒 LESMILLS GRIT ATHLETIC	【YUSUKE】				21:05～21:35 🕒 LESMILLS CORE										
22:00										21:15～22:15 STEP+									
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							
												■■■ 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。							

10月10日（金）

（通常営業日）

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 11 : 00		
		10:15～10:45  BODYPUMP	体組成計 測定 随時 受付中…
11:00	11:00～11:45  ZUMBA	【第2第4金曜日実施】 ※第1第3はスタジオ フリー利用OK	
12:00	【KANTA】	 11:30～12:15 機能改善 ピラティス ※要申込み	
	 12:10～12:40 かんたんエアロ	【MARIKO】	
	【KATSUMI】		
13:00	 13:00～13:30 ストレッチ	12:55～13:25  BODYATTACK	気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
	【KATSUMI】	 13:40～14:10 ビギナーエクササイズ	
14:00			
		14:25～15:10  BODYCOMBAT	
15:00	15:00～18:00	15:25～16:10  CORE	
16:00	フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:25～17:10  BODYPUMP	
17:00			
18:00	 18:15～18:35 ストレッチ	18:00～18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4歳～小学2年生) (詳細は別紙参照)	
19:00	19:00～19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生～6年生) (詳細は別紙参照)	 19:05～19:35 ビギナーファンクショナル 【HITOSHI】	
20:00		20:00～20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) (詳細は別紙参照)	
	★ 20:15～20:45 ピラティス (堂温) 【KATSUMI】		
21:00			
 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			










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				
					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		 10:30～11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15 【HITOSHI】	① 10:30～11:15 初中級エアロ ※要申込み 【MAR】			
12:00		 11:50～12:35 ビギナー エクササイズ 【MISATO】	① 11:35～12:20 エンジョイダンス ※要申込み 【MAR】			
13:00		12:55～13:40 トランポリン45 【MISATO】	12:45～13:45 			
14:00		★ 14:00～14:45 ピラティス (常温) 【HIROMI】	13:55～14:40 		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①となります。 ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。	
15:00			15:00～15:45 			
16:00		16:00～16:45 	16:00～16:30 			
17:00		【KANTA】	17:00～17:45 			
18:00						
		①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				

10月20日（月）

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			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 初中級エアロ ※要申込み		
		【MAR】		
12:00		11:35～12:20 エンジョイダンス ※要申込み		
		【MAR】		
		12:35～13:35		
13:00				
14:00			13:50～14:35 	
15:00			13:50～14:35 	
16:00				 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			17:00～17:45 	
18:00		18:05～18:50 		
19:00		19:05～19:50 		
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			

