

ノースタッフデー
(ジムエリア&ロッカーは利用可能)

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… 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
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	
	【KANTA】	11:30～12:15 機能改善 ピラティス ※要申込み	
12:00	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	
	【KATSUMI】		
14:00		13:40～14:10 ビギナーエクササイズ	
15:00		14:25～15:10  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。	15:25～16:10  CORE	
16:00			
		16:25～17:10  BODYPUMP	
17:00			
18:00		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)	
	18:15～18:35 ストレッチ		
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)		
21:00	【KATSUMI】		
 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】	Ⓜ 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】	Ⓜ 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Ⓜ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  【KANTA】	16:00～16:30 			
17:00			17:00～17:45 			
18:00						
		Ⓜ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				

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	10:25～11:20 		
	【MAR】			
12:00	11:35～12:20 エンジョイダンス ※要申込み	11:30～12:15 		
	【MAR】			
13:00		12:35～13:35 		
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				

