










- ・ 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			（ジムエリア&ロッカーは利用可能）  ノースタッフデー		
		【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】	13:00～13:30 ビギナー エクササイズ	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			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				【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	15:40～16:25 LES MILLS BODYBALANCE	15:00～18:00	15:20～15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00～18:00	15:20～15:50 LES MILLS CORE	16:00～18:00	16:10～17:10 LES MILLS BODYCOMBAT	フリーストレッチ TIME	16:25～17:10 LES MILLS BODYPUMP	16:00	【各週レッスン】	16:15～17:00 ZUMBA			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。	17:00～17:45 LES MILLS DANCE	フリーストレッチ TIME ※ご自由にご活用ください。	16:45～17:15 LES MILLS 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 LES MILLS 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	※ご自由にご活用ください。		17:00	【RINA】	16:45～17:15 LES MILLS GRIT CARDIO			16:45～17:15 LES MILLS GRIT STRENGTH
17:00				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)			17:30～18:30 LES MILLS BODYPUMP			17:30～18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
18:00	18:20～18:40 ホットストレッチ	18:00～18:30 LES MILLS BODYATTACK	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		18:00					
19:00	19:00～19:45 ZUMBA	19:00～19:30★ UNIVERSAL YOGA EARTH 【MISATO】	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 【YUSUKE】	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 【HITOSHI】	19:00	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】	20:00～20:45 LES MILLS BODYPUMP	20:00～20:45 トランポリン45	20:00～20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05～21:05 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05～21:05 LES MILLS BODYATTACK	20:10～20:55 エアロピクス+	19:50～20:20 TRX	★ 20:15～21:00 ピラティス (常温)	20:00～20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)		■■■ 営業時間 ■■■ 3 6 5 日 2 4 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。				
21:00	【HITOSHI】	21:00～21:30 LES MILLS BODYATTACK	【MISATO】	21:00～21:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	【YUSUKE】		21:15～22:15 STEP+	20:45～21:15 LES MILLS CORE	【KATSUMI】	21:15～21:45 LES MILLS GRIT CARDIO						
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】															

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

## 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	★ 10:30～11:15 ピラティス (常温)		10:35～11:05 暗闇サンドバッグ			
	【MARIKO】		【YUSUKE】			
	11:35～12:05 		11:25～12:10 			
12:00	【YUSUKE】					
	12:25～12:55 かんたん筋トレ		12:25～12:55 			
13:00	【MUTSUMI】		13:05～13:35 			
	13:15～14:15 		13:45～14:15 			
14:00	【MUTSUMI】					
15:00	★ 14:35～15:20 ヨガ (32℃)		14:35～15:20 			
	【HARUKA】					
16:00	15:30～17:00 ミスト デトックスタイム (36℃)		15:35～16:05 			
			16:20～17:20 			
17:00	↑ ご自由に入室ください					
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【 14 : 00～16 : 00はノースタッフ						



# 2月20日（金）

## 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
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		10:25～11:10 	
12:00		11:30～12:15 	
13:00		12:35～13:35 	
14:00		13:50～14:35 	
15:00		14:55～15:40 	
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			





**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	★ 10:30～11:30 アロマヨガ (36℃)	10:30～11:30 	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♪  【13:00～15:00はノースタッフ】			
	【MIHO】	11:40～12:10 				
12:00	11:50～12:50 	12:20～13:05 				
13:00	【HITOSHI】					
14:00	13:15～14:00 トランポリン45	13:15～14:00 				
15:00	14:20～15:05  MARS (28℃)	14:20～15:05 				
16:00	【MISATO】	15:20～15:50 			¥  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。	
	16:00～16:45 	16:05～16:35 				
17:00	【KANTA】	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【13 : 00～15 : 00はノースタッフ】					