





	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】		10:10～10:55		10:15～10:45		10:10～10:55		10:10～10:55			10:10～10:55			10:05～10:50	
11:00	11:00～11:30 かんたん筋トレ	10:30～11:15 初中級エアロ ※要申込み	11:00～11:45★		11:00～11:30 ホットストレッチ	11:05～11:35	11:10～11:55 トランポリン30	11:10～11:40	11:00～11:45	11:30～12:15 機能改善 ピラティス ※要申込み	11:00	11:00～11:45★	11:10～11:40			11:00～12:00	
	【MISATO】	【第1第3月曜日実施】	28℃	11:20～11:50	【HITOSHI】				ZUMBA			28℃					
12:00	11:45～12:15 ホットストレッチ	11:35～12:20 エンジョイダンス ※要申込み	【YUUKI】	12:00～12:45	11:50～12:30 LesMILLS BODYCOMBAT 45+テック15	11:50～12:35		11:55～12:25	【KANTA】		12:00	【YUUKI】	12:00～12:30				
	【MISATO】	【MAR】	12:00～12:45 バーベル ワークアウト45				12:15～13:00★			12:15～12:45			TRX			12:10～12:55	
	12:30～13:00 トランポリン30		【YUSUKE】		【HITOSHI】	12:45～13:15	28℃	12:35～13:20	【KATSUMI】			12:50～13:20	12:45～13:30				
13:00	【MISATO】		13:05～13:50	13:05～13:50	★13:10～13:55 ピラティス （常温）	！軍手が必要です		13:30～14:00		13:00～13:30 ビギナー エクササイズ	13:00	12:50～13:20 HIIT+			13:05～13:50		
	★13:15～14:00 やさしいヨガ （36℃）	13:15～13:45 TRX				13:30～14:00 暗闇サンドバッグ	13:30～14:30 STEP+					【MUTSUMI】					
14:00	【MIHO】	【MISATO】	【YUSUKE】		【MARIKO】	14:20～15:05	要事前予約	14:15～14:45			14:00	13:45～14:45	13:45～14:45			14:10～14:55	
	14:15～14:30 ボールリセット	14:10～14:40		14:10～15:10	14:20～14:40 筋膜リリース							LesMILLS BODYCOMBAT					
15:00		14:55～15:25				15:20～15:50	14:45～15:30 エアロビクス+	15:00～16:00	15:00～18:00		15:00	★15:05～15:50 1/17 ヨガ【MANAMI】 1/24 ピラティス【HIROMI】 1/31 ヨガ【HARUKA】	15:10～15:55			15:05～15:50	
	15:00～18:00	15:40～16:25	15:00～18:00		15:00～18:00		要事前予約										
16:00	フリーストレッチ TIME	16:00～16:30	フリーストレッチ TIME		フリーストレッチ TIME	16:05～16:35		16:10～17:10	フリーストレッチ TIME		16:00	【各週レッスン】				16:00～16:30	
	※ご自由にご活用ください。	16:45～17:15	※ご自由にご活用ください。	16:45～17:15	※ご自由にご活用ください。	16:50～17:20	16:00～19:00		※ご自由にご活用ください。			16:15～17:00					
17:00		17:00～17:45				17:30～18:00	フリーストレッチ TIME	17:20～18:05			17:00	ZUMBA	16:45～17:15			16:45～17:15	
		17:00～17:45					※ご自由にご活用ください。					【RINA】					
18:00		18:00～18:30				18:15～18:45		18:15～18:45		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		17:30～18:30			17:30～18:30	
	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	18:25～18:40 ボールリセット	18:15～18:45			18:15～18:35 ホットストレッチ								
19:00	19:00～19:45	19:00～19:30★	19:00～19:45★	19:05～19:50	★19:00～19:45 ヨガ （32℃）	19:05～19:50		19:10～19:55	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						
	ZUMBA	EARTH	MARS （32℃）	CORE		BODYPUMP		BODYCOMBAT									
20:00	【KANTA】	【MISATO】	【MISATO】		【HARUKA】												
	20:05～20:50	20:00～20:45	20:00～20:30	20:00～20:45	20:05～21:05	20:05～21:05	20:10～20:55 エアロビクス+	20:10～20:40	★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）							
	LesMILLS BODYCOMBAT	BODYPUMP	トランポリン30	BODYCOMBAT	LesMILLS BODYCOMBAT	BODYATTACK	要事前予約	TRX									
21:00	【HITOSHI】	21:05～21:35	20:45～21:15 トランポリン30	21:05～21:35	【YUSUKE】	21:15～21:45		21:05～21:35	【KATSUMI】								
22:00							21:15～22:15 STEP+										
							要事前予約										
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】												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	
■■■ 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。																	

	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		10:05～10:50		10:10～10:55			10:10～10:55		10:05～10:50
11:00		10:30～11:15 初中級エアロ ※要申込み									11:00				
	11:00～11:30 かんたん筋トレ	【MAR】 【第1第3月曜日実施】	11:00～11:45★		11:10～11:55 ビギナー エクササイズ	11:05～11:35	11:10～11:55 トランポリン45	11:00～11:30	11:00～11:45	11:30～12:15 機能改善 ピラティス ※要申込み		11:00～11:45★	11:10～11:40	11:00～12:00	
12:00	11:45～12:15 ホットストレッチ	11:35～12:20 エンジョイダンス ※要申込み	【YUUKI】		【MUTSUMI】	11:50～12:35	【MISATO】	11:40～12:10	【KANTA】		12:00	【YUUKI】	12:00～12:30		
	【MISATO】	【MAR】	12:05～12:50 バーベル ワークアウト45	12:00～12:45	12:15～12:45 BODYCOMBAT	12:15～13:00★	12:15～13:00★	12:25～12:55	12:15～12:45	【MARIKO】			12:00～12:30	12:10～12:55	
	12:30～13:00 トランポリン30		【YUSUKE】	12:00～12:45	【MUTSUMI】	12:45～13:15	【MISATO】	【MUTSUMI】	【KATSUMI】	12:55～13:25	13:00	12:50～13:20	12:45～13:30	13:05～13:50	
13:00	【MISATO】		13:10～13:55 LES MILLS BODYCOMBAT	13:05～13:50	★ 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+	13:30～14:00	13:00～13:30 ビギナー エクササイズ	12:55～13:25		12:50～13:20	12:45～13:30	13:05～13:50	
	★ 13:15～14:00 やさしいヨガ (36℃)	13:15～13:45 TRX		13:05～13:50	★ 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+	13:30～14:00	13:00～13:30 ビギナー エクササイズ	12:55～13:25		12:50～13:20	12:45～13:30	13:05～13:50	
14:00	【MIHO】	【MISATO】	【YUSUKE】	13:05～13:50	【MARIKO】	14:20～15:05	【YUSUKE】	14:15～14:45		13:40～14:10	14:00	13:45～14:45	13:45～14:45	14:10～14:55	
	14:15～14:30 ポールリセット	14:10～14:40		14:10～15:10	14:20～14:40 筋膜リリース	14:20～15:05	14:20～15:05	14:15～14:45		14:25～15:10		LES MILLS BODYCOMBAT	13:45～14:45	14:10～14:55	
		14:55～15:25		14:10～15:10		14:20～15:05		14:15～14:45		14:25～15:10			13:45～14:45	14:10～14:55	
15:00		14:55～15:25		14:10～15:10		14:20～15:05		14:15～14:45		14:25～15:10	15:00	【MUTSUMI】		15:05～15:50	
	15:00～18:00	14:55～15:25	15:00～18:00	15:20～15:50	15:00～18:00	15:20～15:50	15:00～18:00	15:00～16:00	15:00～18:00	15:25～16:10		★ 15:05～15:50 2/7 パラコン【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	15:05～15:50	
16:00	フリーストレッチ TIME	15:40～16:25	フリーストレッチ TIME	15:20～15:50	15:00～18:00	15:20～15:50	15:00～18:00	15:00～16:00	15:00～18:00	15:25～16:10	16:00	【各週レッスン】	15:10～15:55	15:05～15:50	
	※ご自由にご活用ください。		※ご自由にご活用ください。	16:00～16:30	フリーストレッチ TIME	16:00～16:30	フリーストレッチ TIME	16:10～17:10	フリーストレッチ TIME	16:25～17:10		16:15～17:00	15:10～15:55	15:05～15:50	
17:00		17:00～17:45		16:00～16:30	フリーストレッチ TIME	16:00～16:30	フリーストレッチ TIME	16:10～17:10	フリーストレッチ TIME	16:25～17:10	17:00	16:15～17:00	15:10～15:55	15:05～15:50	
		17:00～17:45		16:00～16:30	フリーストレッチ TIME	16:00～16:30	フリーストレッチ TIME	16:10～17:10	フリーストレッチ TIME	16:25～17:10		16:15～17:00	15:10～15:55	15:05～15:50	
		17:00～17:45		16:00～16:30	フリーストレッチ TIME	16:00～16:30	フリーストレッチ TIME	16:10～17:10	フリーストレッチ TIME	16:25～17:10		16:15～17:00	15:10～15:55	15:05～15:50	
18:00		18:00～18:30		16:45～17:15	16:45～17:15	16:50～17:20	16:45～17:15	17:20～18:05	16:45～17:15	17:20～18:05	18:00	【RINA】	16:45～17:15	16:45～17:15	
	18:20～18:40 ホットストレッチ	18:00～18:30	18:30～18:50 筋膜リリース	17:30～18:00	17:30～18:00	17:35～18:05	17:30～18:00	17:20～18:05	17:30～18:00	17:35～18:05			16:45～17:15	16:45～17:15	
19:00		19:00～19:30★	19:00～19:45★	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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)	19:00		17:30～18:30	17:30～18:30	
	19:00～19:45	19:00～19:30★	19:00～19:45★	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
20:00	20:05～20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00～20:45	20:00～20:45 トランポリン45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
	【KANTA】	20:00～20:45	20:00～20:45 トランポリン45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
21:00	【HITOSHI】	21:00～21:30	21:00～21:30	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
		21:00～21:30	21:00～21:30	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
22:00				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ	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	17:30～18:30	
				18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:45	18:15～18:35 ホットストレッチ						

2月10日（火）

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				
					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】			
12:00		📌 11:35～12:05 jump	11:25～12:10 LES MILLS DANCE			
		【YUSUKE】				
13:00		📌 12:25～12:55 かんたん筋トレ	12:25～12:55 LES MILLS BODYATTACK			
		【MUTSUMI】				
14:00		13:15～14:15 LES MILLS BODYCOMBAT	13:05～13:35 LES MILLS CORE			
		【MUTSUMI】	13:45～14:15 LES MILLS BODYBALANCE			
15:00		★ 14:35～15:20 ヨガ (32℃)	14:35～15:20 LES MILLS BODYATTACK	Ⓜ		
		【HARUKA】				
16:00		15:30～17:00 ミスト デトックスタイム (36℃)	15:35～16:05 LES MILLS GRIT CARDIO			
17:00		↑ ご自由に入室ください	16:20～17:20 LES MILLS BODYCOMBAT			
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				
					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】	
11:00		★ 10:30～11:30 アロマヨガ (36℃)	10:30～11:30 			
		【MIHO】				
12:00		11:50～12:50 	11:40～12:10 			
			12:20～13:05 			
13:00		【HITOSHI】				
		13:15～14:00 トランポリン45	13:15～14:00 			
14:00		【MISATO】				
15:00		14:20～15:05 UNIVERSAL YOGA MARS (28℃)	14:20～15:05 			
		【MISATO】				
16:00		16:00～16:45 	16:20～16:50 			
			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】				

Ⓢ

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。

