







- ・  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＆ロッカールは利用可能） 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		10:10～11:55		10:10～11:55			10:20～11:05			10:30～11:30
11:00		10:30～11:15 初中級エアロ ※要申込み	11:00～11:45★								11:00	11:00～11:45★				
	11:00～11:30 かんたん筋トレ	【MAR】 【第1第3月曜日実施】	MARS (28℃)	11:20～11:50	11:00～11:30 ホットストレッチ	11:05～11:35	11:10～11:40★	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	12:00	MARS (28℃)	11:20～11:50			
12:00	11:45～12:15 トランポリン30	11:35～12:20 エンジョイダンス ※要申込み	【YUUKI】		【HITOSHI】		【MISATO】		【KANTA】		12:00	【YUUKI】				11:45～12:30
	【MISATO】	【MAR】	12:00～12:45 バーベル ワークアウト45	12:00～12:45	11:50～12:50 LesMILLS BODYCOMBAT 45+テック15	11:50～12:35	11:55～12:25 かんたん筋トレ	11:55～12:25				12:00～12:30 ViPR	12:00～12:30			
	12:30～13:00 トランポリン30		【YUSUKE】				12:40～13:10 トランポリン30	12:35～13:20	12:30～13:00			【MUTSUMI】	12:40～13:25			
13:00	【MISATO】	13:10～13:40	13:05～13:50	13:05～13:50	【HITOSHI】	12:45～13:15		13:30～14:00	13:20～13:50 ビギナー エクササイズ		13:00	12:50～13:20 HIIT	12:55～13:25			13:00～13:45
	★13:15～14:00 やさしいヨガ (36℃)	TRX	LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYATTACK	★13:10～13:55 ピラティス (常温)	↓軍手が必要です	【MISATO】	13:30～14:00 暗闇サンドバッグ				【MUTSUMI】				LesMILLS BODYBALANCE
14:00	【MIHO】	【MISATO】	【YUSUKE】		【MARIKO】	13:30～14:00 暗闇サンドバッグ	13:30～14:30 STEP+	13:30～14:00			14:00	13:45～14:45	13:45～14:45			14:10～14:55
	14:20～14:35 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		14:15～14:45				LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYATTACK			
15:00		14:55～15:25					14:45～15:30 エアロビクス+	15:00～15:45	15:00～18:00		15:00	★15:05～15:50 リセットヨガ (32℃)	15:10～15:55		15:15～15:45	
	15:00～18:00	LesMILLS GRIT CARDIO	15:00～18:00	15:20～15:50	15:00～18:00	15:20～15:50		LesMILLS BODYPUMP			16:00	【SHIORI】	15:25～16:10		LesMILLS BODYBALANCE	
16:00	フリーストレッチ TIME	15:40～16:25	フリーストレッチ TIME	16:00～16:30	フリーストレッチ TIME	16:05～16:35		16:00～17:00	フリーストレッチ TIME			16:15～17:00			16:00～16:30	
	※ご自由にご活用ください。	LesMILLS BODYBALANCE	※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	16:00～17:00	※ご自由にご活用ください。			ZUMBA	16:25～17:10			
17:00		17:00～17:45		17:00～17:45		16:50～17:20	フリーストレッチ TIME	17:15～18:00			17:00	【RINA】	16:45～17:15		16:45～17:15	
		LesMILLS DANCE		17:30～18:00		17:35～18:05	フリーストレッチ TIME	LesMILLS BODYATTACK					LesMILLS GRIT STRENGTH		LesMILLS GRIT CARDIO	
18:00		18:00～18:30		18:15～18:45		18:15～18:45	※ご自由にご活用ください。	18:15～18:45			18:00		17:30～18:30		17:30～18:30	
	18:20～18:40 筋膜リリース	LesMILLS BODYATTACK	18:30～18:50 筋膜リリース	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)			LesMILLS BODYPUMP			
19:00		19:00～19:30★		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	19:00～19:30★	19:00～19:45★	19:05～19:50		19:05～19:50		19:10～19:55								
20:00	【KANTA】	20:00～20:45	20:00～20:30	20:00～20:45	【HARUKA】	20:05～21:05										
	20:05～20:50 LesMILLS BODYCOMBAT	LesMILLS BODYPUMP	20:00～20:30 トランポリン30	20:00～20:45	20:05～21:05	20:05～21:05										
21:00	【HITOSHI】		20:45～21:15 トランポリン30		【YUSUKE】				20:10～20:55 エアロビクス+	20:10～20:40 TRX	★20:15～20:45 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)			
		21:05～21:35	【MISATO】	21:05～21:35	【YUSUKE】	21:15～21:45		21:05～21:35	20:10～20:55 エアロビクス+	21:05～21:35	【KATSUMI】		21:15～21:45			
		LesMILLS BODYATTACK				LesMILLS GRIT STRENGTH		LesMILLS CORE					LesMILLS GRIT CARDIO			
22:00							21:15～22:15 STEP+									
							※要申込み									
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		10:10～11:55			10:10～10:55		10:05～10:50
		10:30～11:15 初中級エアロ ※要申込み		LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS CORE		LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYPUMP			LES MILLS BODYBALANCE		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】	11:00～11:45★ MARS (28℃)	11:20～11:50 CORE	11:00～11:30 ホットストレッチ	11:05～11:35 BODYPUMP	11:10～11:55 トランポリン45	11:10～11:40 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★ MARS (28℃)	11:10～11:40 CORE		11:00～12:00 BODYCOMBAT
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 LES MILLS BODYBALANCE	12:00～12:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	11:50～12:35 DANCE	12:15～13:00★ MARS (28℃)	11:55～12:25 CORE	【KANTA】	【MARIKO】	12:00	【YUUKI】	12:00～12:30 TRX		12:10～12:55 BODYPUMP
	【MISATO】	【MAR】	12:00～12:45 パーペル ワークアウト45		【HITOSHI】	12:45～13:15 BODYATTACK		12:35～13:20 LES MILLS BODYPUMP	12:15～12:45 JUMP			12:50～13:20 HIIT+	12:45～13:30 BODYPUMP		
13:00	12:30～13:00 トランポリン30		【YUSUKE】	13:05～13:50 LES MILLS BODYCOMBAT	13:05～13:55 ピラティス (常温)	★13:10～13:55 ピラティス (常温)	13:30～14:00 暗闇サンドバッグ	13:30～14:00 STEP+	13:00～13:30 ビギナー エクササイズ		13:00	【MUTSUMI】	13:45～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT		14:10～14:55 DANCE
	【MISATO】	13:15～14:00 やさしいヨガ (36℃)	【YUSUKE】		【MARIKO】	14:20～15:05 BODYPUMP		14:15～14:45 BODYATTACK			14:00	【MUTSUMI】	15:05～15:50 ★15:05～15:50 1/17 ヨガ【MANAMI】 1/24 ピラティス【HIROMI】 1/31 ヨガ【HARUKA】		16:00～16:30 CORE
14:00	14:15～14:30 ボールリセット	14:10～14:40 BODYCOMBAT		15:20～15:50 BODYCOMBAT	15:00～18:00 フリーストレッチ TIME	16:00～16:30 CORE	16:00～19:00 フリーストレッチ TIME	16:10～17:10 BODYCOMBAT	15:00～18:00 フリーストレッチ TIME		15:00	【各週レッスン】	16:15～17:00 ZUMBA		16:45～17:15 GRIT STRENGTH
15:00		14:55～15:25 GRIT CARDIO		16:05～16:35 BODYBALANCE	※ご自由にご活用ください。	16:50～17:20 GRIT CARDIO		17:20～18:05 BODYATTACK			16:00	【RINA】	17:30～18:30 BODYPUMP		17:30～18:30 BODYCOMBAT
16:00	15:00～18:00 フリーストレッチ TIME	15:40～16:25 BODYBALANCE	15:00～18:00 フリーストレッチ TIME	17:30～18:00 BODYPUMP	※ご自由にご活用ください。	18:15～18:45 CORE		18:15～18:45 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)		17:00				
17:00	※ご自由にご活用ください。	17:00～17:45 DANCE	※ご自由にご活用ください。	18:00～18:30 BODYATTACK	18:25～18:40 ボールリセット	19:05～19:50 CORE	19:00～19:45 ヨガ (32℃)	19:05～19:55 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 ピギナー ファンクショナル 【HITOSHI】	18:00				
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 BODYATTACK		19:05～19:50 BODYPUMP	19:15～19:45 JUMP	20:10～20:55 エアロピクス+	18:15～18:35 ホットストレッチ	20:00～20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	19:00				
19:00	19:00～19:45 ZUMBA	19:00～19:30★ EARTH	19:00～19:45★ MARS (32℃)	19:05～19:50 CORE	★19:00～19:45 ヨガ (32℃)	20:05～21:05 BODYATTACK		21:05～21:35 CORE	20:15～21:00 ピラティス (常温)						
20:00	【KANTA】	20:00～20:45 BODYPUMP	【MISATO】	20:00～20:30 トランポリン30	20:05～21:05 LES MILLS BODYCOMBAT		20:10～20:55 エアロピクス+	20:10～20:40 TRX	【KATSUMI】						
	20:05～20:50 LES MILLS BODYCOMBAT		【MISATO】	20:45～21:15 トランポリン30	【YUSUKE】	21:15～21:45 GRIT STRENGTH									
21:00	【HITOSHI】	21:05～21:35 BODYATTACK	【MISATO】												
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。															