

	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	カウンセリングルーム	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	カウンセリングルーム	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	カウンセリングルーム	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	カウンセリングルーム		メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	カウンセリングルーム	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	カウンセリングルーム
10:00	受付開始 10:00			受付開始 10:00			受付開始 10:00			受付開始 10:00				受付開始 10:00			受付開始 10:00		
11:00	★ 10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE 【KEIKO】	10:35~10:55 青盤リセットex 11:00~11:15 ポールストレッチ		10:30~11:15 STEP45 【YASUYO】	10:35~11:05 LES MILLS BODYBALANCE ※途中退場OK	10:15~11:15 キネティック ガイダンス	10:30~11:15 ヨガ45 【HARUKA】	10:35~10:55 青盤リセットex 11:00~11:15 ポールストレッチ		10:30~11:15 ZUMBA 45min 【YUI】	10:40~11:10 LES MILLS CXWORX ※途中退場OK	10:15~11:15 キネティック ガイダンス		★ 10:30~11:15 ピラティス 【YUI】	10:35~10:55 青盤リセットex 11:00~11:15 ポールストレッチ	10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	10:40~11:00 筋膜リリース 11:05~11:25 青盤リセットex	10:30~11:30 キネティック ガイダンス	
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP 30+テクニク15 【MUTSUMI】	11:35~12:05 SHBAM ※途中退場OK	11:30~12:00 キネティック ガイダンス	★ 11:35~12:20 パワーヨガ 【YASUYO】	11:30~11:50 青盤リセットex 11:55~12:10 ポールストレッチ		11:35~12:20 LES MILLS BODYCOMBAT 【NAOYA】	11:45~12:15 LES MILLS CXWORX ※途中退場OK	11:30~12:00 キネティック ガイダンス	★ 11:30~12:15 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	11:35~11:55 青盤リセットex 12:00~12:15 ポールストレッチ		12:00 サーキット エアロ 【YUI】	11:35~12:05 SHBAM ※途中退場OK	12:00~13:00 キネティック ガイダンス	★ 11:50~12:50 ヨガピラティス 【AYAMI】	11:45~12:15 TRX 【MUTSUMI】		
13:00	12:40~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テクニク15 【KIE】	13:05~13:35 TRX 【MUTSUMI】		★ 12:35~13:20 やさしいヨガ 【YURIKO】	12:35~13:05 LES MILLS BODYPUMP ※途中退場OK		12:35~13:20 ZUMBA 45min 【NAOYA】	12:40~13:00 筋膜リリース		★ 12:35~13:20 ヨガ45 【MIHO】	12:35~13:05 LES MILLS BODYCOMBAT ※途中退場OK	12:30~13:30 キネティック ガイダンス		12:35~13:35 LES MILLS BODYPUMP 45+テクニク15 【MUTSUMI】	13:00~13:30 暗闇 ファイティング ダイエット	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP 45+テクニク15 【HITOSHI】	13:40~14:10 ViPR 【MUTSUMI】		
14:00	★ 14:00~14:45 やさしいヨガ 【MIHO】	14:00~14:30 LES MILLS CXWORX ※途中退場OK	14:00~15:00 キネティック ガイダンス	14:45~15:30 ビギナー エクササイズ 【HITOSHI】	13:40~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	13:40~14:25 やさしいヨガ 【NAOYA】	13:45~14:15 TRX 【HITOSHI】	13:45~14:45 キネティック ガイダンス		★ 14:45~15:30 ビギナー エクササイズ 【MIHO】	14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT ※途中退場OK		15:00 リセットヨガ45 【SHIORI】	14:15~14:35 ヒップアップ 14:50~15:10 お腹シェイプ	14:30~15:15 FIRST FIGHT 【AYAMI】	14:25~14:55 LES MILLS SHBAM ※途中退場OK			
16:00	15:30~16:30 フリー エクササイズ TIME 【MUTSUMI】	16:00~16:30 SHBAM ※途中退場OK		15:30~16:30 フリー エクササイズ TIME 【HITOSHI】	16:00~16:30 LES MILLS BODYBALANCE ※途中退場OK	16:00~17:00 キネティック ガイダンス	15:30~16:30 フリー エクササイズ TIME 【HITOSHI】	16:00~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT ※途中退場OK		15:30~16:30 フリー エクササイズ TIME 【MIHO】	16:00~16:30 LES MILLS BODYPUMP ※途中退場OK		16:00 フリー エクササイズ TIME 【SHIORI】	16:00~17:30 フリー ファンクショナル TIME	16:00~17:00 キネティック ガイダンス	15:35~16:05 ポール ピラティス 【AYAMI】	15:30~16:00 LES MILLS CXWORX ※途中退場OK	16:00~17:00 キネティック ガイダンス	
17:00	17:00~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ※途中退場OK			17:00~17:30 LES MILLS SHBAM ※途中退場OK	17:00~17:30 LES MILLS SHBAM ※途中退場OK		17:00~17:30 LES MILLS CXWORX ※途中退場OK			17:00~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ※途中退場OK	17:00~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ※途中退場OK		17:00 フリー エクササイズ TIME		16:50~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT ※途中退場OK	16:20~17:20 ヨガ60 【AYAMI】	17:35~18:05 LES MILLS BODYBALANCE ※途中退場OK		
18:00	17:30~18:30 フリー エクササイズ TIME 【MUTSUMI】	18:15~18:45 ViPR 【MUTSUMI】		17:30~18:30 フリー エクササイズ TIME 【HITOSHI】	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP ※途中退場OK		17:30~18:30 フリー エクササイズ TIME 【HITOSHI】	18:00~18:30 LES MILLS BODYBALANCE ※途中退場OK		17:30~18:30 フリー エクササイズ TIME 【MIHO】	18:00~18:30 LES MILLS SHBAM ※途中退場OK		18:00 フリー エクササイズ TIME	17:55~18:25 LES MILLS BODYBALANCE ※途中退場OK					
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 45min 【KANTA】	19:05~19:25 青盤リセットex 19:30~19:45 ポールストレッチ	19:00~20:00 キネティック ガイダンス	★ 19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	19:20~19:40 筋膜リリース		★ 19:00~19:45 リング ピラティス 【AYAMI】	19:25~19:45 ヒップアップ		★ 19:00~19:45 ヨガ45 【SAYURI】	19:10~19:40 TRX 【HITOSHI】		19:00 ヨガ60 【SAYURI】	★ 18:45~19:45 TRX 【MISATO】	18:45~19:15 TRX 【MISATO】	スタッフタイム 10:00 ~ 19:00 【手続き受付時間】 10:00~18:00			
20:00	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	20:10~20:25 筋膜リリース		20:00~20:45 CHAKABOOM! 【YUI】	20:05~20:35 TRX 【HITOSHI】	20:00~21:00 キネティック ガイダンス	20:05~20:50 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	20:00~20:20 青盤リセットex 20:25~20:40 ポールストレッチ		★ 20:05~20:50 U-JAM Fitness 【RINA】	20:10~20:40 暗闇 ファイティング ダイエット キネティック ガイダンス	20:00~21:00 キネティック ガイダンス	20:05~20:50 ZUMBA 45min 【RINA】	20:05~20:50 ZUMBA 45min 【RINA】					
21:00	★ 21:05~21:50 パワーヨガ 【HITOSHI】	21:00~21:30 LES MILLS BODYBALANCE ※途中退場OK		21:05~21:50 LES MILLS BODYPUMP 【HITOSHI】	21:00~21:30 LES MILLS SHBAM ※途中退場OK		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	21:05~21:35 LES MILLS CXWORX ※途中退場OK	21:00~22:00 キネティック ガイダンス	21:05~21:50 ZUMBA 45min 【RINA】	21:10~21:40 LES MILLS BODYBALANCE ※途中退場OK		21:00 スタッフタイム 10:00 ~ 21:00 【手続き受付時間】 10:00~15:00 17:00~20:00						
22:00	スタッフタイム 10:00 ~ 22:00 【手続き受付時間 10:00~15:00/17:00~21:00】			スタッフタイム 10:00 ~ 22:00 【手続き受付時間 10:00~15:00/17:00~21:00】			スタッフタイム 10:00 ~ 22:00 【手続き受付時間 10:00~15:00/17:00~21:00】			スタッフタイム 10:00 ~ 22:00 【手続き受付時間 10:00~15:00/17:00~21:00】				スタッフタイム 10:00 ~ 21:00 【手続き受付時間】 10:00~15:00 17:00~20:00			■■■■ 営業時間 ■■■■ 365日24時間営業 ■■ ノーレッスンノースタッフDAY ■■ 毎週金曜日、夏季、年末年始、GW ■■ ノースタッフTIME ■■ 月~土 15時00分~17時00分		

ノーレッスン ノースタッフデー  
ジムエリア&ロッカーは利用可能

# 4月 レッスン受付人数

<b>骨盤・ポール 筋膜リリース</b>	<b>10名</b>
<b>ヒップアップ・お腹シェイプ</b>	<b>10名</b>
<b>BODY PUMP-STEP45</b>	<b>20名</b>
<b>ヨガ・ピラティス系</b>	<b>24名</b>
<b>ZUMBA等アクティブ系</b>	<b>20名</b>
<b>ViPR</b>	<b>8名</b>
<b>TRX</b>	<b>10名</b>
<b>暗闇ファイティングダイエット</b>	<b>6名</b>