

# 12月26日~12月30日 年末短縮営業 スタジオスケジュール

	26日 土(SAT)			27日 日(SUN)			28日 月(MON)			29日 火(TUE)			30日 水(WED)			31日 木(THU)
	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															
11:00	★ 10:30~11:15 ピラティス (32°C) 【YUI】	10:40~11:10 ビギナー エクササイズ		10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	10:40~11:00 筋膜リリース 11:05~11:25 骨盤調整EX		★ 10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE 【KEIKO】	10:35~10:55 骨盤調整EX 11:00~11:15 ポールリセット		10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	10:35~11:20 LES MILLS BODYBALANCE		★ 10:30~11:15 ヨガ (32°C) 【HARUKA】	10:30~10:50 筋膜リリース 10:55~11:15 骨盤調整EX		
12:00	11:35~12:20 サーキット エアロ 【YUI】	11:35~12:05 LES MILLS CXWORX		★ 11:50~12:50 ヨギラティス (30°C) 【AYAMI】	11:50~12:10 TRX ベーシック 【HITOSHI】 12:25~12:55 LES MILLS CXWORX		11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	11:35~12:05 LES MILLS SH'BAM		★ 11:35~12:20 アスリートヨガ (30°C) 【KIE】	11:40~12:00 骨盤調整EX 12:05~12:20 ポールリセット		11:35~11:55 ヒップアップ 12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	12:15~12:45 LES MILLS CXWORX		
13:00	12:40~13:40 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	12:50~13:20 LES MILLS SH'BAM		13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP 45+テクニック15 【HITOSHI】	13:20~14:05 LES MILLS BODYBALANCE		12:40~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	12:45~13:05 TRX ベーシック 【MUTSUMI】		★ 12:40~13:25 やさしいヨガ (30°C) 【YURIKO】	12:40~13:10 LES MILLS CXWORX		★ 13:15~14:00 ピラティス (32°C) 【MARIKO】	13:20~13:50 ファンクショナル サーキット 【MUTSUMI】		
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	14:00~14:30 暗闇 ファイティング ダイエット 【HITOSHI】	! 重手が必要なクラス	14:35~15:05 ポール ピラティス 【AYAMI】	14:30~15:00 LES MILLS SH'BAM		★ 14:00~14:45 やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】	13:55~14:25 LES MILLS CXWORX		14:50~15:35 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	14:40~14:00 筋膜リリース		! タオルが必要なクラス ★ 14:45~15:30 骨盤調整 ヨガ (32°C) 【MICHIKO】	14:15~14:30 ポールリセット 14:15~15:15 LES MILLS BODYPUMP		
15:00	★ 15:05~15:50 リセットヨガ (32°C) 【SHIORI】	15:05~15:35 LES MILLS CXWORX		★ 15:25~16:25 ヨガ (32°C) 【AYAMI】	15:30~16:00 LES MILLS CXWORX		15:05~15:50 STEP 【HITOSHI】	15:05~15:35 LES MILLS BODYCOMBAT		★ 16:00~16:45 ZUMBA 45min 【RINA】	14:50~15:35 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	14:50~15:35 LES MILLS BODYBALANCE		★ 15:50~16:35 パレトン 【MICHIKO】	15:50~16:20 LES MILLS CXWORX	
16:00	16:15~17:00 ZUMBA 45min 【RINA】	16:10~16:55 LES MILLS BODYBALANCE		16:40~17:00 ホットストレッチ 【AYAMI】	16:45~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT		★ 16:10~16:55 パワーヨガ (32°C) 【HITOSHI】	16:10~16:40 LES MILLS CXWORX								
17:00																
18:00																
19:00																
<b>スタッフタイム 10:00 ~ 19:00 【手続き受付時間】10:00~18:00</b> ※スタッフタイム以外はジムエリア・ロッカーエリアのみ利用可能																

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

■■■ 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  
 ■■ 注意 ■■  
 こちらのレッスンはコロナウイルス対策の為、  
 当面の間、主要のレッスンを  
 WEB予約での完全予約制とさせていただきます。  
 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。  
 赤字のレッスンは予約が必要となります。

# 1月4日~1月7日 年末年始短縮営業 スタジオスケジュール

	4日 月(MON)			5日 火(TUE)			6日 水(WED)			7日 木(THU)			8日 金(FRI)	9日 土(SAT)
	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				
11:00	★ 10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE 【KEIKO】	10:35~10:55 骨盤調整EX 11:00~11:15 ボールリセット		10:30~11:15 STEP 【MICHIKO】	10:35~11:20 LES MILLS BODYBALANCE		★ 10:30~11:15 ヨガ (32℃) 【HARUKA】	10:20~10:40 筋膜リリース 10:45~11:05 骨盤調整EX		10:30~11:15 ZUMBA 45min 【YUI】	10:40~11:10 LES MILLS CXWORX			
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	11:35~12:05 LES MILLS CXWORX		11:35~12:20 U-JAM™ Fitness 【RINA】	11:40~12:00 骨盤調整EX 12:05~12:20 ボールリセット		11:35~11:55 ヒップアップ 【MOEKA】	11:30~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT		★ 11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	11:35~11:55 骨盤調整EX 12:00~12:15 ボールリセット			
13:00	12:40~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	12:45~13:05 TRX ベーシック 【MUTSUMI】		★ 12:40~13:25 やさしいヨガ (30℃) 【YURIKO】	12:45~13:15 LES MILLS CXWORX		12:10~12:55 ZUMBA 45min 【MARIKO】	12:15~12:45 LES MILLS CXWORX		★ 12:40~13:25 ヨガ (32℃) 【MIHO】	12:35~13:20 LES MILLS SH'BAM			
14:00	★ 14:00~14:45 やさしいヨガ (34℃) 【MIHO】	13:55~14:25 LES MILLS CXWORX		13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 【HITOSHI】	13:40~14:00 筋膜リリース		★ 13:15~14:00 ピラティス (32℃) 【MUTSUMI】	13:20~13:50 ファンクショナル サーキット		13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 【KEIKO】	13:50~14:10 筋膜リリース			
15:00	15:05~15:50 FIRST FIGHT 【MUTSUMI】	15:10~15:40 LES MILLS SH'BAM		14:50~15:35 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE		★ 14:45~15:30 骨盤調整 ヨガ (32℃) 【MICHIKO】	14:40~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT		14:55~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	15:00~15:30 LES MILLS CXWORX			
16:00	16:10~16:55 STEP 【HITOSHI】	16:05~16:35 LES MILLS BODYCOMBAT		16:00~16:30 ホットストレッチ	15:55~16:25 LES MILLS CXWORX		16:00~17:00 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	16:00~16:30 LES MILLS CXWORX		16:00~16:45 U-JAM™ Fitness 【RINA】	16:00~16:30 LES MILLS BODYBALANCE			
18:00														
19:00														
<b>スタッフタイム 10:00 ~ 19:00 【手続き受付時間】10:00~18:00</b> ※スタッフタイム以外はジムエリア・ロッカーエリアのみ利用可能										<b>ノーレッスン ノースタッフデー</b> <b>ジムエリア&amp;ロッカーは利用可能</b>			<b>通常営業開始</b>	
<b>■■■ 営業時間 ■■■</b> 3 6 5 日 2 4 時間営業 <b>■■ ノーレッスンノースタッフDAY ■■</b> 毎週金曜日、夏季、年末年始、GW <b>■■ 注意 ■■</b> こちらのレッスンはコロナウィルス対策の為、 当面の間、主要のレッスンを WEB予約での完全予約制とさせていただきます。 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となります。														