

- 🕒 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。
- 📌 初回キネティックガイダンス
- ※新規入会者様の初回マシンのご案内(予約)
- ・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	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 リセットヨガ (32℃) 【HIROMI】	10:35~10:55 骨盤調整EX 11:00~11:15 ポールリセット		10:30~11:15 STEP 【MOEKA】	10:35~11:20 LES MILLS BODYBALANCE		★ 10:30~11:15 ヨガ (32℃) 【HARUKA】	10:25~10:45 筋膜リリース 10:50~11:10 骨盤調整EX		📌 10:30~11:15 ZUMBA 45min 【YUI】	10:40~11:10 LES MILLS CORE	📌 10:30~11:30 キネティック ガイダンス		★ 10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	10:40~11:10 ピギナー 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	📌 10:30~11:30 キネティック ガイダンス	
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	11:35~12:05 LES MILLS SHBAM		11:35~12:20 パレトン 【MIHO】	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 【MOEKA】	11:30~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT		★ 11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	11:35~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT		📌 11:30~12:30 キネティック ガイダンス	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP 【HITOSHI】	11:30~12:30 キネティック ガイダンス	★ 11:50~12:50 ヨギラティス (30℃) 【AYAMI】	12:00~12:30 LES MILLS CORE			
13:00	12:40~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テクニク15 【KIE】	12:45~13:05 TRX 【MUTSUMI】		★ 12:40~13:25 やさしいヨガ (30℃) 【YURIKO】	12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT		12:10~12:55 ZUMBA 45min 【MOEKA】	12:20~12:50 LES MILLS CORE	📌 12:00~13:00 キネティック ガイダンス	★ 12:40~13:25 ヨガ (32℃) 【MIHO】	12:40~13:40 LES MILLS BODYPUMP			12:40~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	12:40~13:10 LES MILLS CORE					
14:00	★ 14:00~14:45 やさしいヨガ (34℃) 【MIHO】	13:55~14:25 LES MILLS CORE	📌 14:00~15:00 キネティック ガイダンス	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 30+テクニク15 【HITOSHI】			13:15~14:00 ピラティス (常温) 【MARIKO】	13:20~13:50 ファンクショナル サーキット 【MUTSUMI】		13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT			★ 14:00~14:45 リセットヨガ (32℃) 【SHIORI】	14:00~14:30 暗闇 ファイティング ダイエット 【HITOSHI】	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	14:40~15:10 ポール ピラティス 【AYAMI】	13:10~13:40 LES MILLS SHBAM		
15:00	15:00~15:30 ピギナー エクササイズ			14:50~15:10 ホットストレッチ 【MUTSUMI】	14:50~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	📌 15:00~16:00 キネティック ガイダンス	★ 14:45~15:30 骨盤調整 ヨガ (32℃) 【MICHIKO】	14:15~14:30 ポールリセット 14:45~15:30 LES MILLS BODYPUMP		14:50~15:10 ホットストレッチ 【MUTSUMI】	14:45~15:15 LES MILLS CORE			15:05~15:25 お腹シェイプ		14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	14:40~15:10 ポール ピラティス 【AYAMI】	15:30~16:00 LES MILLS CORE	15:00~16:00 キネティック ガイダンス	
16:00														15:40~16:10 ポール&ストレッチ 【RINA】	15:45~16:15 LES MILLS CORE	📌 16:00~17:00 キネティック ガイダンス	★ 15:30~16:30 ヨガ (32℃) 【AYAMI】	17:00~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT		
17:00	ノースタッフタイム 月~土(金曜日は終日ノースタッフデー) 15:00 ~ 17:00																			
18:00	18:20~18:40 筋膜リリース	18:00~18:30 LES MILLS CORE		18:20~18:40 ホットストレッチ	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT		18:20~18:40 バンドEX	18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT		18:25~18:40 ポールリセット	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP			18:50~19:50 キネティック ガイダンス						
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 45min 【KANTA】	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP	📌 19:00~20:00 キネティック ガイダンス	★ 19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	19:05~19:35 TRX 【HITOSHI】		★ 19:00~19:45 リング ピラティス (30℃) 【AYAMI】	19:25~19:45 筋膜リリース		★ 19:00~19:45 パワーヨガ (32℃) 【YURIKO】	19:05~19:35 LES MILLS CORE									
20:00	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	20:15~20:35 骨盤調整EX 20:40~20:55 ポールリセット		20:05~20:50 CHAKABOOM 【YUI】	20:15~20:45 LES MILLS CORE	📌 19:50~20:50 キネティック ガイダンス	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	20:10~20:40 LES MILLS BODYBALANCE	20:15~21:15 キネティック ガイダンス	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 【HITOSHI】									
21:00	21:25~21:55 ヨガストレッチ 【HITOSHI】	21:20~21:50 LES MILLS CORE		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	21:05~21:35 LES MILLS BODYPUMP		21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	21:20~21:50 LES MILLS CORE		21:10~21:55 LES MILLS BODYPUMP 【KIE】	21:05~21:25 LES MILLS SHBAM									
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まで】																			

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。  
赤枠のレッスンは予約が必要となります。