

- 🕒 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			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	11:00	★ 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】	10:40~11:10 LES MILLS BODYBALANCE	
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	11:35~12:05 LES MILLS SH'BAM		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】	11:35~12:20 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00	11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	11:45~12:15 LES MILLS CORE		★ 11:50~12:50 ヨガ (30℃) 【HARUKA】	12:00~12:45 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 BODYPUMP		12:10~12:55 ZUMBA 45min 【MOEKA】	12:20~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT	📌 12:00~13:00 キネティック ガイダンス	★ 12:40~13:25 ヨガ (32℃) 【MIHO】	12:40~13:10 LES MILLS CORE		13:00	12:40~13:40 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】			13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP 45+テクニク15 【HITOSHI】		
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	13:45~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	13:50~14:10 筋膜リリース		13:15~14:00 ピラティス (常温) 【MARIKO】	13:20~13:50 LES MILLS CORE		13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 【KIE】	13:50~14:20 LES MILLS SH'BAM		14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	14:00~14:30 LES MILLS CORE		14:30~15:00 ポール&ストレッチ 【HITOSHI】	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	
15:00	15:00~15:20 ホットストレッチ 【MUTSUMI】	15:00~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT		14:35~15:05 ピギナー エクササイズ	14:50~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	📌 15:00~16:00 キネティック ガイダンス	📌 タオルが必要なクラス ★ 14:45~15:30 骨盤調整 ヨガ (32℃) 【MICHIKO】	14:15~14:30 ポールリセット		14:50~15:10 ストレッチ 【KIE】	14:45~15:15 LES MILLS CORE		15:00	★ 15:05~15:50 リセットヨガ (32℃) 【SHIORI】	15:05~15:35 LES MILLS CORE		★ 15:15~16:15 ヨガ (32℃) 【SHIORI】	15:15~15:45 LES MILLS CORE	
16:00													16:00	16:15~17:00 ZUMBA 45min 【RINA】	16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT	📌 16:00~17:00 キネティック ガイダンス		16:45~17:15 LES MILLS CORE	
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			18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT		18:25~18:40 ポールリセット	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP		18:00		17:20~18:20 LES MILLS BODYPUMP		16:30~18:00 ミストデトックス TIME	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
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 ヨガ (32℃) 【NORIKO】	19:15~19:35 VIPR 【MUTSUMI】		19:00~19:45 STEP 【MICHIKO】	19:05~19:35 LES MILLS BODYCOMBAT	📌 18:50~19:50 キネティック ガイダンス	19:00	スタッフタイム 10:00 ~ 19:00 【手続き受付時間】 10:00~18:00					
20:00	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	20:20~20:40 骨盤調整EX		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 BODYCOMBAT	📌 20:15~21:15 キネティック ガイダンス	★ 20:05~20:50 パワーヨガ (32℃) 【YURIKO】	20:10~20:40 暗闇 ファイティング ダイエット 【HITOSHI】		■■■ 営業時間 ■■■ 365日24時間営業						
21:00		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 BODYCOMBAT 30+テクニク15 【HITOSHI】	21:05~21:35 LES MILLS CORE		■■ 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						
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。