

- 🕒 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 barre	📌 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】	10:40~11:10 LES MILLS barre	
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	11:35~12:05 LES MILLS BODYATTACK		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		11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	11:45~12:15 LES MILLS CORE		11:50~12:50 ヨガ (30℃) 7日、21日【MAMIKO】 14日、28日【HARUKA】	12:00~12:45 LES MILLS GRIT CARDIO	11:45~12:45 キネティック ガイダンス	
13:00	12:40~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テクニク15 【KIE】	12:45~13:05 TRXペーシック 【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 BODYATTACK	📌 12:15~13:15 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		12:40~13:40 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	12:45~13:10 LES MILLS BODYATTACK		13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	13:30~14:00 LES MILLS BODYATTACK		
14:00	★ 14:00~14:45 やさしいヨガ (34℃) 【MIHO】	13:55~14:25 LES MILLS GRIT CARDIO	📌 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 GRIT STRENGTH		13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 【KIE】	13:50~14:20 LES MILLS SHBAM		14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	14:00~14:30 LES MILLS GRIT STRENGTH		14:30~15:00 ポール&ストレッチ 【YUSUKE】	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 CORE		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	★ 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 ストレッチ 【MUTSUMI】	14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT		★ 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																			
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		18:00~18:30 LES MILLS GRIT STRENGTH			18:00~18:45 LES MILLS BODYATTACK			18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT			18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP								
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】	19:05~19:25 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							
20:00	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	20:15~20:45 LES MILLS GRIT CARDIO		20:05~20:50 CHAKABOOM 【YUI】	20:15~20:45 LES MILLS GRIT STRENGTH	📌 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 BODYATTACK	📌 20:00~21:00 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】								
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 BODYATTACK								
22:00																			
	スタッフタイム 10:00 ~ 21:00 【手続き受付時間 11:00~15:00/17:00~20:00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 ■■■
3 6 5 日 2 4 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。