

	12/27 月(MON)			12/28 火(TUE)			12/29 水(WED)			12/30 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			
10:00			体組成計 測定 随時 受付中… 気軽に フロントスタッフまで お声かけください♪			体組成計 測定 随時 受付中… 気軽に フロントスタッフまで お声かけください♪			体組成計 測定 随時 受付中… 気軽に フロントスタッフまで お声かけください♪			体組成計 測定 随時 受付中… 気軽に フロントスタッフまで お声かけください♪			
11:00	★ 10:30~11:15 リセットヨガ (32°C) 【HIROMI】	10:40~11:00 TRXベーシック 【MUTSUMI】		10:30~11:15 STEP 【MOEKA】	10:35~11:20 LES MILLS BODYBALANCE		★ 10:30~11:15 ヨガ (32°C) 【HARUKA】	10:40~11:10 LES MILLS CORE		10:30~11:15 ZUMBA 45min 【YUI】	10:40~11:10 LES MILLS BODYATTACK				
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	11:30~12:00 LES MILLS BODYATTACK		11:35~12:20 パレトン 【MIHO】	↓軍手が必要なクラス 11:45~12:15 暗闇 ファイティング ダイエット 【HITOSHI】		11:35~11:50 お腹シェイプ	11:30~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT		★ 11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	11:35~12:20 LES MILLS BODYCOMBAT				
13:00	12:40~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	12:35~13:05 LES MILLS GRIT CARDIO		★ 12:40~13:25 やさしいヨガ (30°C) 【YURIKO】	12:35~13:05 LES MILLS barre		12:10~12:55 ZUMBA 45min 【MOEKA】	12:20~12:50 LES MILLS GRIT CARDIO		★ 12:40~13:25 ヨガ (32°C) 【MIHO】	12:40~13:10 LES MILLS CORE				
14:00	★ 14:00~14:45 やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】	14:00~14:45 LES MILLS CORE		14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP 【HITOSHI】	14:10~14:40 LES MILLS BODYATTACK		★ 13:15~14:00 ピラティス (常温) 【MARIKO】	13:30~14:00 ViPR		13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 【KIE】	13:50~14:20 LES MILLS barre				
15:00	15:15~16:00 FIRST FIGHT 【MUTSUMI】	15:00~15:30 LES MILLS barre		15:05~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	15:00~15:15 LES MILLS CORE		14:30~15:30 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK		14:50~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	14:45~15:15 LES MILLS GRIT CARDIO				
16:00		16:15~17:00 LES MILLS BODYATTACK			16:10~16:40 LES MILLS GRIT STRENGTH		15:50~16:20 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	15:45~16:00 LES MILLS CORE		16:00~16:45 LES MILLS BODYATTACK					
17:00		17:15~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT			17:00~18:00 LES MILLS BODYATTACK			16:35~17:05 LES MILLS GRIT CARDIO							
18:00		18:15~18:45 LES MILLS CORE			18:20~18:50 LES MILLS GRIT CARDIO			17:20~18:05 LES MILLS CORE							
19:00															
スタッフタイム 10:00 ~ 19:00 【手続き受付時間 10:00~18:00まで】															
<p>■■■ 営業時間 ■■■ 365日24時間営業</p> <p>■ 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</p> <p>■■ 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。</p>															