

- 🕒 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																				
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 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 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 ピギナーエクササイズ 12:10~12:55 ZUMBA 45min 【MOEKA】	11:30~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 12:20~12:50 LES MILLS BODYATTACK		★ 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 CORE		11:50~12:50 ★ ヨガ (30℃) 5日、19日【MAMIKO】 12日、26日【HARUKA】	12:00~12:30 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+テクニック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		★ 13:15~14:00 ピラティス (常温) 【MARIKO】	12:15~13:15 キネティック ガイダンス 13:20~13:50 GRIT CARDIO		★ 12:40~13:25 ヨガ (32℃) 【MIHO】	12:40~13:10 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 GRIT STRENGTH	14:00~15:00 キネティック ガイダンス	13:45~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】			14:15~14:30 ポールリセット ★ 14:45~15:30 骨盤調整 ヨガ (32℃) 【MICHIKO】	14:15~15:15 LES MILLS BODYPUMP		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 GRIT STRENGTH		14:30~15:00 ポール&ストレッチ LES MILLS BODYCOMBAT	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT			
15:00	15:00~15:20 ホットストレッチ CORE	15:00~15:30 CORE			14:50~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00~16:00 キネティック ガイダンス		15:35~16:05 CORE		14:50~15:10 ストレッチ LES MILLS BODYCOMBAT			15:05~15:50 ★ リセットヨガ (32℃) 【SHIORI】	15:05~15:35 CORE		15:15~16:15 ★ ヨガ (32℃) 【SHIORI】	15:15~15:45 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	18:20~18:40 筋膜リリース	18:00~18:30 CORE		18:20~18:40 ホットストレッチ	18:00~18:45 LES MILLS BODYATTACK			18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT		18:25~18:40 ポールリセット	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP		18:00~18:00 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 GRIT CARDIO		20:05~20:50 CHAKABOOM 【YUI】	20:15~20:45 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 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 CORE		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【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。