

- 🕒 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														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 ボールリセット		10:30~11:15 STEP 【MOEKA】	10:35~11:20 LES MILLS BODYBALANCE		★ 10:30~11:30 ヨガ (32℃) 【HARUKA】	10:30~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT		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	11:35~12:35 LES MILLS BODYPUMP 45+テック15 【MUTSUMI】	11:40~12:25 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 ボールリセット	12:00~13:00 キネティック ガイダンス	11:50~12:35 ZUMBA 45min 【MOEKA】	11:40~12:00 骨盤調整EX	11:15~12:15 キネティック ガイダンス	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 CORE		★ 11:50~12:50 ヨガ (30℃)	11:50~12:35 CORE	11:45~12:45 キネティック ガイダンス	
13:00	12:55~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	13:00~13:30 GRIT STRENGTH		★ 12:40~13:25 やさしいヨガ (30℃) 【YURIKO】	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP		★ 13:10~13:55 ピラティス (常温) 【MARIKO】	12:15~12:45 LES MILLS BODYATTACK		★ 12:40~13:25 ヨガ (32℃) 【MIHO】	12:40~13:10 CORE		13:00	12:40~13:40 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	12:45~13:30 LES MILLS BODYATTACK		9日、23日【HARUKA】 16日、30日【MAMIKO】	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP 45+テック15 【YUSUKE】	13:10~14:10 LES MILLS BODYATTACK	
14:00	★ 14:00~14:45 やさしいヨガ (34℃) 【MIHO】	14:00~14:30 CORE	14:00~15:00 キネティック ガイダンス	13:45~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	13:45~14:15 CORE		14:15~14:30 ボールリセット			13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 【KIE】	13:50~14:20 LES MILLS SHBAM		14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	14:00~14:30 GRIT STRENGTH		14:30~15:00 ボール&ストレッチ	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT		
15:00	15:00~15:20 ホットストレッチ	15:00~15:30 CORE		14:35~15:05 ピギナー エクササイズ	14:50~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT		★ 14:45~15:30 骨盤調整 ヨガ (32℃) 【MICHIKO】 ↑タオルが必要なクラス	15:25~15:40 CORE		14:50~15:10 ストレッチ	14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT		15:00	★ 15:05~15:50 リセットヨガ (32℃) 【SHIORI】	15:05~15:50 CORE		★ 15:15~16:15 ヨガ (32℃) 【SHIORI】	15:15~15:45 CORE		
16:00														16:00	16:15~17:00 ZUMBA 45min 【RINA】	16:40~17:10 GRIT CARDIO	16:00~17:00 キネティック ガイダンス	16:30~18:00 デトックス TIME	16:40~17:10 GRIT STRENGTH	
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		18:20~18:40 VIPR 【MUTSUMI】	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT		18:25~18:40 ボールリセット	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP		18:00							
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】	19:05~19:35 GRIT CARDIO		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】	20:15~20:45 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】		<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>							
21:00		21:20~21:50 CORE		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	21:05~21:35 LES MILLS BODYPUMP		21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	21:20~21:50 CORE		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 30+テック15 【HITOSHI】	21:05~21:50 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