

- 🕒 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。
- 👤 はピグナーサポート (予約制)
- ※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 かんたん STEP 【MICHIKO】	10:35~11:20 LES MILLS BODYBALANCE		★ 10:30~11:30 ヨガ (32℃) 【HARUKA】	10:25~10:55 LES MILLS BODYATTACK		10:30~11:15 ZUMBA 45min 【YUI】	10:40~11:10 LES MILLS BODYCOMBAT		★ 10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	10:40~11:10 ピグナー 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 【MUTSUMI】	11:40~12:25 LES MILLS BODYATTACK		★ 11:35~12:20 ヨガ (32℃) 【MIHO】	11:40~12:00 筋膜リリース		11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15 【HITOSHI】	12:00~12:45 LES MILLS SH'BAM		★ 11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	11:35~11:55 骨盤調整EX 12:00~12:20 筋膜リリース		11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	11:45~12:15 CORE	11:30~12:15 ピグナーサポート	★ 11:50~12:50 ヨガ (30℃)	11:50~12:35 CORE		
13:00	12:55~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	13:00~13:30 GRIT STRENGTH	13:00~13:45 ピグナーサポート	12:40~13:25 パレトン 【MIHO】	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP		★ 13:10~13:55 ピラティス (常温) 【MARIKO】	13:00~13:15 CORE		★ 12:40~13:25 ヨガ (32℃) 【YURIKO】	12:40~13:10 CORE		12:40~13:40 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	12:45~13:30 LES MILLS BODYATTACK		5日19日【MAMIKO】 12日28日【HARUKA】	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		13:45~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	13:45~14:15 CORE		14:15~15:00 ZUMBA 45min 【SUZU】	13:25~13:55 GRIT CARDIO		13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 【KIE】	13:50~14:20 LES MILLS SH'BAM		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	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 ピグナー エクササイズ	14:50~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT					14:50~15:10 ストレッチ	14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT		★ 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	15:15~16:00 ピグナーサポート	
16:00	スタッフタイム 11:00~15:00 / 17:00~20:00 ※毎週金曜日は終日ノースタッフデー【毎月10日、20日はVRデー】																		
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			18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP						
19:00	★ 19:00~19:45 ZUMBA 45min 【KANTA】	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP		★ 19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	19:05~19:35 期間 ファイティング ダイエット 【YUSUKE】		★ 19:00~19:45 ヨガ (32℃) 【NORIKO】	19:10~19:30 VIPR 【MUTSUMI】	19:00~19:45 ピグナーサポート	19:15~20:00 STEP 【MICHIKO】	19:15~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT		★ 20:20~21:05 パワーヨガ (32℃) 【YURIKO】	20:15~20:45 TRX 【HITOSHI】					
20:00	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	20:15~20:45 GRIT CARDIO	20:15~21:00 ピグナーサポート	20:05~20:50 ZUMBA 45min 【YUI】	20:15~20:45 GRIT STRENGTH	20:00~20:45 ピグナーサポート	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	20:05~20:05 LES MILLS BODYATTACK		20:20~21:05 パワーヨガ (32℃) 【YURIKO】	20:15~20:45 TRX 【HITOSHI】		21:20~21:50 LES MILLS BODYATTACK	21:00~21:45 ピグナーサポート					
21:00		21:20~21:50 CORE		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	21:05~21:35 LES MILLS BODYPUMP														
22:00																			

ノールェッスン ノースタッフデー
ジムエリア&ロッカーは利用可能

スタッフタイム
10:00 ~ 18:00

■■■ 営業時間 ■■■
365日24時間営業

■■ ノールェ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。