

- 🕒 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														10:00						
11:00	★ 10:30~11:15 リセットヨガ (32°C) 【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°C) 【HARUKA】	10:25~10:55 LES MILLS BODYATTACK		10:30~11:15 ZUMBA 45min 【YUI】	10:40~11:10 LES MILLS BODYCOMBAT		11:00	★ 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	11:40~12:25 LES MILLS BODYPUMP 【KIE】	11:40~12:25 LES MILLS BODYATTACK		★ 11:35~12:20 ヨガ (32°C) 【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		12:00	11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	11:45~12:15 LES MILLS CORE	11:30~12:15 ピグナーサポート	★ 11:50~12:50 ヨガ (30°C) 7月21日【MAMIKO】 28日【HARUKA】	11:50~12:35 LES MILLS CORE		
13:00	12:50~13:35 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 BODYATTACK		★ 13:10~13:55 ピラティス (常温) 【MARIKO】	13:00~13:15 LES MILLS CORE		★ 12:40~13:25 ヨガ (32°C) 【YURIKO】	12:40~13:10 LES MILLS CORE		13:00	12:40~13:40 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	12:45~13:30 LES MILLS BODYATTACK		13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	13:10~14:10 LES MILLS BODYATTACK		
14:00	★ 14:00~14:45 やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】	14:00~14:30 LES MILLS CORE		13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	13:45~14:15 LES MILLS CORE		14:15~15:00 ZUMBA 45min 【SUZU】	13:25~13:55 GRIT CARDIO		13:45~14:15 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	13:45~14:15 LES MILLS SH'BAM		14:00	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			14:50~15:10 ストレッチ 【SUZU】	14:50~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT			14:15~15:15 LES MILLS BODYPUMP	14:15~15:00 ピグナーサポート	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	14:35~15:20 LES MILLS BODYATTACK		15:00	★ 15:05~15:50 リセットヨガ (32°C) 【SHIORI】	15:05~15:50 LES MILLS CORE		★ 15:15~16:15 ヨガ (32°C) 【SHIORI】	15:15~15:45 LES MILLS CORE	15:15~16:00 ピグナーサポート	
16:00	<b>スタッフタイム 11:00~15:00 / 17:00~20:00</b> ※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	<b>スタッフタイム 10:00 ~ 18:00</b>																			
18:00	18:20~18:40 筋膜リリース	18:00~18:30 LES MILLS CORE		18:20~18:40 ホットストレッチ	18:00~18:45 LES MILLS BODYATTACK		18:20~18:40 ストレッチ	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT		18:40~18:55 ポールリセット			18:00	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP			16:30~18:00 デトックス TIME	16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 45min 【KANTA】	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP		★ 19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	↓ 軍手が必要なクラス 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°C) 【NORIKO】	19:15~19:30 HIIT 【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		19:00	19:15~20:00 STEP 【MICHIKO】			<b>スタッフタイム 10:00 ~ 18:00</b>			
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】	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK		★ 20:20~21:05 パワーヨガ (32°C) 【YURIKO】	20:15~20:45 TRX 【HITOSHI】		20:00	20:20~21:05 パワーヨガ (32°C) 【YURIKO】	21:00~21:45 ピグナーサポート		<b>注意</b> 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。			
21:00		21:20~21:50 LES MILLS CORE		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	21:05~21:35 LES MILLS BODYPUMP		21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	21:20~21:50 LES MILLS CORE					21:00	21:20~21:50 LES MILLS BODYATTACK						
22:00																				

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 ■■■  
365日24時間営業

■■ 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。