

- 🕒 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℃) 【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		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℃) 【MIHO】	12:00~12:20 HIIT 【YUSUKE】		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 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	12:50~13:35 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】	13:10~13:55 CORE		★ 12:40~13:25 ヨガ (32℃) 【YURIKO】	12:40~13:10 CORE		13:00	12:40~13:40 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	12:40~13:40 LES MILLS BODYATTACK	4日18日【MAMIKO】 11日25日【HARUKA】	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℃) 【MIHO】	14:00~14:30 CORE		13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	13:45~14:15 CORE		14:15~15:00 ZUMBA 45min 【SUZU】	14:15~15:15 LES MILLS BODYPUMP	14:15~15:00 ピグナーサポート	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 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			14:50~15:10 ストレッチ 【MIHO】	14:50~15:50 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	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	スタッフタイム 10:00 ~ 18:00 ■■■ 営業時間 ■■■ 365日24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。																			
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			18:20~18:40 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							
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 45min 【KANTA】	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP		★ 19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	19:00~19:45 LES MILLS BODYATTACK		★ 19:00~19:45 ヨガ (32℃) 【NORIKO】	19:15~19:30 体幹トレーニング 【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							
20:00	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	20:15~20:45 GRIT STRENGTH	20:15~21:00 ピグナーサポート	20:05~20:50 ZUMBA 45min 【YUI】	20:00~20:30 暗闇 ファイティング ダイエット 【YUSUKE】	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℃) 【YURIKO】	20:15~20:45 TRX 【HITOSHI】		21:00							
21:00		21:20~21:50 CORE		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	21:05~21:35 GRIT CARDIO		21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	21:20~21:50 CORE			21:20~21:50 LES MILLS BODYATTACK	21:00~21:45 ピグナーサポート	22:00							

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