

- 🕒 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】	10:40~11:10 LES MILLS BODYCOMBAT		★ 10:30~11:30 ヨガ (32°C) 【HARUKA】	10:25~10:55 LES MILLS BODYATTACK		10:30~11:15 ZUMBA 45min 【YUI】	10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT	👤 10:30~11:15 ピグナーサポート	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 LES MILLS barre		
12:00	LES MILLS BODYPUMP 【KIE】	LES MILLS BODYATTACK		★ 11:35~12:20 ヨガ (32°C) 【MIHO】	11:25~11:55 LES MILLS BODYATTACK	👤 12:00~12:45 ピグナーサポート	11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15 【HITOSHI】	12:00~12:45 LES MILLS CORE		★ 11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	11:35~11:55 骨盤調整EX		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) 4.11日【T. SHIORI】 18.25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 バレトン 【MIHO】	12:55~13:25 LES MILLS CORE		★ 13:10~13:55 ピラティス (常温) 【MARIKO】	13:10~13:55 LES MILLS BODYATTACK		★ 12:40~13:25 ヨガ (32°C) 【YURIKO】	12:45~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT		13:00	LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	12:35~13:35 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】	13:55~14:25 LES MILLS BODYATTACK		13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	13:50~14:20 LES MILLS BODYATTACK		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 【HITOSHI】	13:40~14:10 LES MILLS SH'BAM		14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	14:00~14:30 GRIT STRENGTH		14:30~15:00 ポール&ストレッチ 【YUSUKE】	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT		
15:00	15:00~15:15 ポールリセット	LES MILLS CORE		14:50~15:10 ストレッチ 【HITOSHI】	14:45~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT					14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	14:25~14:55 LES MILLS CORE		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	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																			
18:00	18:00~18:30 LES MILLS CORE			18:20~18:40 ホットストレッチ			18:20~18:40 ストレッチ	LES MILLS BODYCOMBAT		18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP			18:00	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP			16:30~18:00 デトックス TIME	16:40~17:10 GRIT STRENGTH		
19:00	18:20~18:40 筋膜リリース			18:50~19:35 LES MILLS BODYATTACK			19:00~19:45 ヨガ (32°C) 【NORIKO】	19:10~19:40 GRIT ATHLETIC	👤 19:00~19:45 ピグナーサポート	18:40~18:55 ポールリセット			19:00	19:15~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT			19:15~20:00 STEP 【MICHIKO】	19:15~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT		
20:00	19:00~19:45 ZUMBA 45min 【KANTA】	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP	👤 19:30~20:15 ピグナーサポート	★ 19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	19:00~19:45 LES MILLS BODYATTACK	👤 20:00~20:30 暗闇 ファイティング ダイエット 【YUSUKE】	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK		20:00~20:45 ピグナーサポート	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP		20:00	★ 20:20~21:05 パワーヨガ (32°C) 【YURIKO】	20:15~20:45 TRX 【HITOSHI】					
21:00	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	20:15~20:45 GRIT STRENGTH		20:05~20:50 ZUMBA 45min 【YUI】	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK		21:05~21:35 GRIT CARDIO			21:10~21:50 LES MILLS CORE			21:00	21:20~21:50 LES MILLS BODYATTACK	21:00~21:45 ピグナーサポート					
22:00		21:20~21:50 LES MILLS CORE		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】			21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	21:20~21:50 LES MILLS CORE												

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。