

- 🕒 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。
- 👤 はピギナーサポート（予約制）
- ※新規入会者様の初回マシンのご案内（予約制）

- ・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	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA	メインスタジオ	VRスタジオ/FTA
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 エアロ 【HARUKO】	10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT	★ 10:30~11:15 ヨガ (32°C) 【HARUKA】	10:25~10:55 LES MILLS BODYATTACK 11:10~11:30 骨盤調整EX	10:30~11:15 ZUMBA 【YUI】	10:30~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT			★ 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	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP 【KIE】	11:40~12:25 LES MILLS BODYATTACK	★ 11:35~12:20 フローヨガ (32°C) 【MIHO】	11:30~12:15 LES MILLS BODYATTACK	11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	12:00~12:45 LES MILLS CORE	★ 11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	11:35~11:55 骨盤調整EX 12:00~12:20 筋膜リリース			11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	11:45~12:15 LES MILLS CORE	★ 11:50~12:50 ヨガ (30°C)	11:50~12:35 LES MILLS CORE
13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	13:00~13:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	12:40~13:25 パレトン 【MIHO】	12:50~13:20 LES MILLS CORE	★ 13:10~13:55 ピラティス (常温)	13:10~13:55 LES MILLS BODYATTACK	★ 12:40~13:25 ヨガ (32°C) 【YURIKO】	12:35~13:20 LES MILLS BODYCOMBAT			12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	5.19日 [HARUKA] 12.26日 [T.SHIORI]	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】
14:00	★ 13:50~14:35 やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】	14:05~14:35 LES MILLS BODYATTACK	13:45~14:15 LES MILLS BODYPUMP 【HITOSHI】	13:35~14:20 LES MILLS BODYATTACK	14:15~15:00 ZUMBA 【SUZU】	14:10~15:10 LES MILLS BODYPUMP	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	13:40~14:25 LES MILLS SHYBAM			13:45~14:45 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	14:50~15:05 ポールリセット	14:55~15:25 LES MILLS CORE	14:35~15:05 ピギナー エクササイズ	14:35~15:35 LES MILLS BODYCOMBAT			14:50~15:20 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	14:45~15:15 LES MILLS CORE			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
16:00	15:30~16:20 子ども運動塾 キッズクラス (満4才~小学2年生) ※要申込み	15:35~16:20 LES MILLS BODYCOMBAT		15:55~16:40 LES MILLS BODYPUMP		15:30~16:00 LES MILLS GRIT CARDIO		15:40~16:40 LES MILLS BODYPUMP			16:15~17:00 ZUMBA 【RINA】	16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO	16:30~18:00 デトックス TIME	16:40~17:10 LES MILLS GRIT STRENGTH
17:00	16:30~17:20 子ども運動塾 ジュニアクラス (小学3年生~小学6年生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	16:35~17:35 LES MILLS BODYPUMP		17:00~17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC		17:15~17:45 LES MILLS BODYATTACK		17:00~17:30 LES MILLS BODYATTACK			17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP		17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
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	18:00~18:30 LES MILLS SHYBAM	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	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生) ※要申込み		18:00			
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 【KANTA】	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP	★ 19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	18:50~19:35 LES MILLS BODYATTACK	★ 19:00~19:45 ヨガ (32°C) 【NORIKO】	19:10~19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC	19:15~20:00 STEP 【MICHIKO】	19:20~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み		19:00			
20:00	20:05~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	20:15~20:45 LES MILLS GRIT STRENGTH	20:05~20:50 ZUMBA 【YUI】	20:15~20:45 LES MILLS CORE	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 LES MILLS CORE	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中学生) ※要申込み (詳細は別紙参照)					
21:00		21:20~21:50 LES MILLS CORE	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	21:05~21:35 LES MILLS GRIT CARDIO	21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	21:20~21:50 LES MILLS CORE		21:20~21:50 LES MILLS BODYATTACK						
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

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】

スタッフタイム  
10:00 ~ 18:00

■■■ 営業時間 ■■■  
3 6 5 日 2 4 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ィルス対策の為、  
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。