

- 🎧 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。
- 👤 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遠慮ください。
- ・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											10:00			
11:00	★ 10:30~11:15 ピラティス (常温) 【MARIKO】	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	★ 10:30~11:30 ヨガ (32°C) 【HARUKA】	10:25~10:55 LES MILLS BODYATTACK 11:10~11:30 骨盤調整EX	10:45~11:30 ZUMBA	10:40~11:00 骨盤調整EX 11:05~11:25 筋膜リリース			11:00	10:30~11:15 週替わりレッスン 1日、15日、29日 かんたんエアロ 8日、22日 パレト	10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:40~11:10 ピギナーエクササイズ
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP 【KIE】	11:40~12:25 LES MILLS BODYATTACK	11:40~12:25 誰でも出来る筋トレ ※タオル、ヨガマット持参 【HARUKO】	11:30~12:15 LES MILLS BODYBALANCE	11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	12:00~12:45 LES MILLS CORE	【YUI】	★ 11:50~12:35 フロアヨガ (32°C) 【MIHO】	11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00	11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	★ 11:50~12:50 ヨガ (30°C) 【HITOSHI】
13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	13:00~13:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	★ 12:50~13:50 ヨガ (32°C) 【HARUKA】	12:45~13:15 LES MILLS CORE 13:30~14:00 LES MILLS BODYATTACK	★ 13:10~13:55 ピラティス (常温) 【MARIKO】	13:10~13:55 LES MILLS BODYATTACK	12:55~13:40 LES MILLS BODYPUMP 【HARUKO】	12:50~13:35 LES MILLS SH'BAM			13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	9.23日 [HARUKA] 2.16.30日 (フリーストレッチ)
14:00	★ 13:45~14:30 やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】	13:45~14:15 LES MILLS CORE	14:10~14:55 シニア教室 【HARUKA】	14:20~15:20 LES MILLS BODYPUMP	14:15~15:00 ZUMBA 【SUZU】	14:10~15:10 LES MILLS BODYPUMP	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	13:45~14:15 LES MILLS BODYATTACK			14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	14:00~14:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP
15:00	14:50~15:05 ポールリセット	14:40~15:10 LES MILLS BODYATTACK									15:00	15:05~15:50 リセットヨガ (32°C) 【SHIORI】	14:55~15:40 LES MILLS CORE	14:30~15:00 ポール&ストレッチ LES MILLS BODYCOMBAT
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 BODYPUMP		15:40~16:40 LES MILLS BODYCOMBAT		15:30~16:00 LES MILLS GRIT CARDIO		15:50~16:50 LES MILLS BODYATTACK			16:00	16:15~17:00 ZUMBA 【RINA】	15:55~16:20 TRX フリー利用	15:15~16:00 週替わりレッスン 2日ヨガ60分 [KAORI] 9日 ZUMBA [KANTA] 16日 ZUMBA [YUKKY] 23日 ZUMBA [YUUKI] 30日 ZUMBA [YUUKI]
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 BODYCOMBAT		17:00~17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC		16:25~16:55 LES MILLS CORE 17:15~17:45 LES MILLS BODYATTACK		17:10~17:40 LES MILLS CORE			17:00	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO	16:40~17:10 LES MILLS GRIT STRENGTH
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 SH'BAM	18:20~18:40 骨盤調整EX	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	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生) ※要申込み	18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 【KANTA】	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP	★ 19:00~19:45 リセットヨガ (32°C) 【SHIORI】	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	19:20~19:50 TRX フリー利用			19:00	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み		
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 【YUSUKE】	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK	★ 20:20~21:05 パワーヨガ (32°C) 【YURIKO】	↓軍手が必要なクラス 20:20~20:50 増開 ファイティング ザイエット 【RYOHEI】			20:00	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※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	21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	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。