

● 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。  
 ● はピキナーサポート (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 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)	10:25~10:55 LES MILLS BODYATTACK	10:45~11:30 ZUMBA	10:40~11:00 骨盤調整EX 11:05~11:25 筋膜リリース					10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:40~11:10 barre	
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP GRIT 7.21日 GRIT [KIE] 14.28日 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	★ 11:50~12:35 フローヨガ (32°C) 【MIHO】	11:50~12:35 LES MILLS BODYATTACK					11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	★ 11:50~12:50 ヨガ (30°C) CORE	
13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	13:00~13:30 GRIT STRENGTH	★ 12:50~13:50 ヨガ (32°C) 【HARUKA】	12:45~13:15 LES MILLS CORE	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					12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	6.13日 [HARUKA] 27日 (ポール&筋膜30分)	
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 【SUZU】	14:20~15:20 LES MILLS BODYPUMP	14:15~15:00 ZUMBA	14:10~15:10 LES MILLS BODYPUMP	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	13:45~14:15 LES MILLS BODYATTACK					13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	14:30~15:00 ポール&ストレッチ CORE	
15:00	14:50~15:05 ポールリセット	14:40~15:10 LES MILLS BODYATTACK											14:30~15:00 ポール&ストレッチ CORE	14:30~15:00 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 ファンクショナル フリー利用					★ 15:05~15:50 リセットヨガ (32°C) 【SHIORI】	15:15~16:00 週替わりレッスン 6日 ZUMBA [YUKI] ※6日は15:30~開始 13日 ZUMBA [KANTA] 27日 ZUMBA [YUKKY]	
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		17:10~17:40 LES MILLS CORE					16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO 【RINA】	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	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生) ※要申込み				17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:30 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	18:50~19:20 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	<b>スタッフタイム</b> <b>10:00 ~ 18:00</b>	
20:00	20:05~20:35 LES MILLS GRIT 7.21日 GRIT (CARDIO) 28日 GRIT (STRENGTH) 【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】	20:20~20:50 TRX 【YUSUKE】	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	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	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】

■■■ 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。