

● 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。
 ● ビギナーサポート (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											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 ボールリセット	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			11:00	10:30~11:15 サーキット エアロ 【MICHIKO】	10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:40~11:10 ビギナー エクササイズ
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	【YUI】	★ 11:50~12:35 フロアヨガ (32°C)	11:50~12:35 LES MILLS BODYATTACK		12:00	11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	★ 11:50~12:50 ヨガ (30°C)
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)	12:45~13:15 LES MILLS CORE	13:10~13:55 ピラティス (常温)	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	6.13日 【HARUKA】 27日 (ボール & 筋膜30分)	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP
14:00	★ 13:45~14:30 やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】	13:45~14:15 LES MILLS CORE	【HARUKA】	13:30~14:00 LES MILLS BODYATTACK	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		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	13:10~14:10 LES MILLS BODYATTACK
15:00	14:50~15:05 ボールリセット	14:40~15:10 LES MILLS BODYATTACK	14:10~14:55 シニア教室	14:20~15:20 LES MILLS BODYPUMP	【SUZU】	15:00~15:30 LES MILLS CORE	15:50~16:50 ファンクショナル フリー利用			15:00	15:05~15:50 リセットヨガ (32°C) 【SHIORI】	14:55~15:40 LES MILLS CORE	15:15~16:00 週替わりレッスン 6日 ZUMBA【YUUKI】 ※6日は16:30~開始 13日 ZUMBA【KANTA】 27日 ZUMBA【YUKKY】	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 BODYPUMP		15:40~16:40 LES MILLS BODYCOMBAT		15:30~16:00 LES MILLS GRIT CARDIO				16:00	16:15~17:00 ZUMBA 【RINA】	15:55~16:20 ファンクショナル フリー利用	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 BODYCOMBAT		17:00~17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC		17:15~17:45 LES MILLS BODYATTACK				17:00	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	18:00~18:30 LES MILLS GRIT CARDIO	16:40~17:10 LES MILLS GRIT STRENGTH	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 SH'BAM	18:20~18:40 骨盤調整EX	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:40~18:55 ボールリセット			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 BODYPUMP	18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み	
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)	18:50~19:35 LES MILLS BODYATTACK	★ 19:00~19:45 ヨガ (32°C)	19:10~19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC	19:15~20:00 STEP			19:00	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み	19:35~19:55 ストレッチ		
20:00	20:05~20:35 LES MILLS GRIT 7.21日 GRIT (CARDIO) 【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)	【MICHIKO】		20:00	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	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		【YURIKO】		21:00	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。

🕒 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 ボールリセット	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℃)	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 筋力リリース					10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:40~11:10 barre
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP GRIT 11.18.25日 GRIT [KIE] 4日 BODYPUMP[KIE] 12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 【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 【HITOSHI】	12:00~12:45 CORE	★ 11:50~12:35 フローヨガ (32℃) 【MIHO】	11:50~12:35 LES MILLS BODYATTACK					11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	11:50~12:35 CORE
13:00	13:45~14:30 やさしいヨガ (34℃) 【MIHO】	13:45~14:15 CORE	12:50~13:50 ヨガ (32℃) 【HARUKA】	12:45~13:15 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】	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP
14:00	14:50~15:05 ボールリセット	14:40~15:10 LES MILLS BODYATTACK	14:10~14:55 シニア教室	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 LES MILLS BODYCOMBAT
15:00	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 ファンクショナル フリー利用		15:30~16:00 GRIT CARDIO		15:00~15:30 CORE					15:05~15:50 リセットヨガ (32℃) 【SHIORI】	15:15~16:00 週替わりレッスン 3日DISCOWORLD [MANAMI] 17日【休講】 24日ZUMBA[YUKKY]
16:00	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 GRIT ATHLETIC		16:25~16:55 CORE		17:10~17:40 CORE					16:15~17:00 ZUMBA 【RINA】	16:40~17:10 GRIT CARDIO
17:00	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	18:00~18:30 SH'BAM	18:20~18:40 骨盤調整EX	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:40~18:55 ボールリセット	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				16:30~18:00 デトックス TIME	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
18:00	19:00~19:45 ZUMBA	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP	★ 19:00~19:45 リセットヨガ (32℃)	18:50~19:35 LES MILLS BODYATTACK	★ 19:00~19:45 ヨガ (32℃)	19:10~19:40 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				18:00	18:00
19:00	20:05~20:35 GRIT 11.25日 GRIT(CARDIO) 4日GRIT(STRENGTH) [KIE]	20:05~20:50 LES MILLS BODYBALANCE	20:05~20:50 ZUMBA	19:55~20:25 LES MILLS BODYPUMP	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK	★ 20:20~21:05 パワーヨガ (32℃)	20:20~20:50 TRX	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中学生) ※要申込み (詳細は別紙参照)				19:00	19:00
20:00	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	21:10~21:40 CORE	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	20:45~21:30 CORE	21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:20~21:50 CORE	21:20~21:50 LES MILLS BODYATTACK							
21:00			【HITOSHI】		【YUSUKE】									
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。

9月10日 (日)

GYM&VRデー DAY①

特別スケジュール

	実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム	
10:00	受付開始 10:00			
11:00		10:30~11:30 	体組成計 測定 随時 受付中… 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪	
12:00		11:45~12:45 		
13:00		13:10~13:40 		
14:00		14:00~14:45 		
15:00		15:00~15:45 		
16:00		16:10~16:55 		 このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。 ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。
17:00		17:15~17:45 		
18:00		18:00~18:45 		
19:00				
	 このマークはヴァーチャルレッスンとなります。			
				
	スタッフタイム 10:00~18:00			

レッスンスケジュール


	実施場所				
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム		
10:00	営業開始 10:00				
11:00	★ 10:45～11:30 ピラティス (常温)	10:30～11:15 ▶ LESMILLS BODYATTACK		体組成計 測定 随時 受付中… 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪	
12:00	【MARIKO】 11:50～12:35 LESMILLS GRIT	11:30～12:15 ▶ LESMILLS CORE			
13:00	【KIE】 12:55～13:40 LESMILLS BODYCOMBAT	12:40～13:25 ▶ LESMILLS BODYBALANCE			
14:00	★ 14:00～14:45 やさしいヨガ (34℃)	13:45～14:15 ▶ LESMILLS GRIT CARDIO			
15:00	【MIHO】 15:10～15:30 筋膜リリース	14:40～15:10 ▶ LESMILLS BODYATTACK			
16:00	¥ 16:00～17:00 PLAYFUL VINYASA YOGA 詳細は別紙参照 要予約	15:35～16:20 ▶ LESMILLS BODYPUMP	レッソンの参加には 原則WEB会員登録からの レッスン予約が必要となります。 ※予約がなくてもご参加いただける レッスンもございます。 また予約の空き状況により当日のご参加が 可能な場合もございます。		
17:00	【SHIORI】	16:35～17:35 ▶ LESMILLS BODYCOMBAT			
18:00					
	▶マークはヴァーチャルレッスン				
	★はヨガマットが必要なクラスになります				
	この色のプログラムはレスミルズプログラムとなります				
	この色のプログラムはホットプログラムとなります				
	スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00				



9月20日(水)

GYM&VRデー DAY①

特別スケジュール

				実施場所					
		メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム					
受付開始 11:00									
11:00	終日ストレッチエリア		11:00~11:45 	体組成計 測定 随時 受付中… 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪					
12:00			12:00~12:45 						
13:00			13:00~13:45 						
14:00			14:15~15:15 						
15:00			15:35~16:05 				 このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。 ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。		
16:00			16:25~16:55 						
17:00			17:15~17:45 						
18:00			18:05~18:35 						
19:00			18:55~19:40 						
20:00									
			 このマークはヴァーチャルレッスンとなります。						
スタッフタイム 11:00~15:00/17:00~20:00									

	実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム	
10:00	営業開始 10:00			
11:00	10:30～11:15 サーキット エアロ	10:40～11:10 ビギナー エクササイズ		体組成計 測定 随時 受付中… 気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
	【MICHIKO】			
12:00	11:35～12:20 STEP	11:35～12:20 LES MILLS BODYBALANCE		
	【MICHIKO】			
13:00	¥ 12:40～14:15 LES MILLS BODYCOMBAT ※キックスキルアップ +BODYCOMBAT60 詳細は別紙参照・要予約	12:35～13:20 LES MILLS BODYATTACK		
	14:00	13:35～14:05 LES MILLS GRIT STRENGTH		
15:00	【HITOSHI】 ★ 14:35～15:20 リセットヨガ (32℃)	14:20～15:05 LES MILLS CORE		
	16:00	15:30～16:15 LES MILLS BODYPUMP		
17:00	15:40～16:25 ZUMBA			
	17:00～18:00 フリーストレッチ利用	16:35～17:35 LES MILLS BODYCOMBAT		
18:00				
	◎マークはヴァーチャルレッスン ★はヨガマットが必要なクラスになります この色のプログラムはレスミルズプログラムとなります この色のプログラムはホットプログラムとなります スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00			

レッスンの参加には
原則WEB会員登録からの
レッスン予約が必要となります。

※予約がなくてもご参加いただける
レッスンもございます。
また予約の空き状況により当日のご参加が
可能な場合もございます。

◎ このマークのあるレッスンは
有料イベントレッスンの為、
事前予約が必要となります。

※詳細は別紙掲示を
ご確認ください。





**9/23祝日特別プログラム
有料イベントレッスン**

**9/4(月)11:00~
フロントにて予約受付開始!**

**LES MILLS
BODYCOMBAT™**

担当: HITOSHI

キックスキルトレーニング+60min

**日時: 9月23日(土)
12時40分~14時15分**

(※10分前より申込み順に入場開始)

定員: 28人(※先着)

参加費: 会員様

1,650円(税込)

※プレミアム24プラス会員様 1,100円(税込)

非会員様(ビジター) 2,200円(税込)

**前半30分はキックスキル向上!
テクニッククラスでは行わない
スキルアップトレーニングを行います!**
『フォームがよくわからない』
『テンポがずれてしまう』
『脚が上手く上がらない』
『カッコよくコンボを決めたい』
こんなことを思ったことはありませんか?
ご安心ください!
ベテランインストラクターHITOSHIが、
あなたの悩みを解消し、
『ボディコンバット』をより充実した
ものにします!

◆申込み方法: フロントにて参加者本人が受付申込み(※電話受付は行っておりません)

レッスン参加(ロッカーOK)以外の施設の利用を希望される方は別途施設利用料550円をお支払いいただきます。
参加費は受付時にお願い致します。入金と合わせ申込み完了とさせていただきます。

※キャンセルでの返金はいかなる場合も致しませんので予めご了承のうえお申込みをお願いいたします。

有料特別クラス 定員18名！

PLAYFUL VINYASA YOGA

一連の流れを大切にしながら
動き続けるスタイルのヨガクラス。
(リセットヨガより運動量多め)
PLAYFULは遊び心を意味するので
“完璧”よりも“無邪気”さを大切にして
思いっきり心と体を使いましょう！

SHIORI



9月18日 (月) 16:00-17:00

会員様1320円 (税込) / ビジター様1980円 (税込)

9/4(月)11:00より店頭にてご予約受付開始
お電話不可・ご予約完了後は返金不可となります。