

● 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											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 11:05~11:25 筋膜リリース			11:00	10:40~11:10 ピギナーエクササイズ	10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT	10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:40~11:10 barre
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP GRIT 2.16.30日 GRIT .23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)	11:50~12:35 LES MILLS BODYATTACK			12:00	11:35~12:20 STEP	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	★ 11:50~12:50 ヨガ (30°C) 【HITOSHI】	11:50~12:35 LES MILLS CORE
13:00	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	12:50~13:35 LES MILLS SH'BAM			13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	8日.22日 [HARUKA] 1.15.29日 (筋膜&ボール30分)	13:10~14:10 LES MILLS BODYATTACK
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	13:45~14:15 LES MILLS BODYATTACK			14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	13:10~14:10 LES MILLS BODYATTACK	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】		【YUSUKE】	15:00~15:30 LES MILLS CORE			15:00	15:05~15:50 リセットヨガ (32°C) ★	14:55~15:40 LES MILLS CORE	14:30~15:00 ボール&ストレッチ	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 ファンクショナルフリー利用		15:30~16:00 LES MILLS GRIT CARDIO		15:50~16:50 ストレッチフリー利用			16:00	16:15~17:00 ZUMBA	15:15~16:00 週替わりレッスン 1日POP PILATES(AKIE) 8日ZUMBA [KANTA] 15日HIT THE BEAT(AKIE) 22日ヨガ[SHIORI] 29日ZUMBA[YUKKY]	15:15~15:45 LES MILLS CORE	15:15~15:45 LES MILLS CORE
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			17:00	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	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 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		18:00	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP			18:00
19:00	19:00~19:45 ZUMBA	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	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				19:00
20:00	20:05~20:35 LES MILLS GRIT 2.16.30日 GRIT (CARDIO) 23日 GRIT (STRENGTH) [KIE]	20:05~20:50 LES MILLS BODYBALANCE	20:05~20:50 ZUMBA	20:00~20:45 LES MILLS CORE	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK	★ 20:20~21:05 パワーヨガ (32°C)	20:20~20:50 TRX	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み						
21:00	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	21:10~21:40 LES MILLS CORE	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:05~21:35 barre	21:05~21:35 barre	21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:20~21:50 LES MILLS CORE	21:20~21:50 LES MILLS BODYATTACK	(詳細は別紙参照)						
22:00			【HITOSHI】		【YUSUKE】										

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 ■■■
 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。