

● 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 6日 GRIT 【KIE】 13.27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 CORE	★ 11:50~12:35 フローヨガ (32℃) 【MIHO】	11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT					11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	★ 11:50~12:50 ヨガ (30℃) CORE
13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	13:00~13:30 GRIT STRENGTH	★ 12:50~13:50 コンディショニング ヨガ (32℃) 【HARUKO】	12:45~13:15 CORE	13:10~13:55 ピラティス (常温) 【MARIKO】	13:10~13:55 BODYATTACK	12:55~13:40 LES MILLS BODYPUMP 【HARUKO】	12:50~13:35 SH'BAM					12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	13:10~14:10 LES MILLS BODYATTACK
14:00	★ 13:45~14:30 やさしいヨガ (34℃) 【MIHO】	13:45~14:15 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 BODYPUMP	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	13:45~14:15 LES MILLS BODYATTACK					13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT
15:00	14:50~15:05 ボールリセット	14:40~15:10 BODYATTACK						15:00~15:30 CORE					14:55~15:40 CORE	15:15~15:45 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 ファンクショナル フリー利用				15:30~16:00 GRIT CARDIO					★ 15:05~15:50 リセットヨガ (32℃) 【SHIORI】	15:15~16:00 週替わりレッスン 5日 HIT THE BEAT 【AKIE】 12日 ZUMBA 【KANTA】 19日 ZUMBA 【YUKKY】 26日 POP PILATES 【AKIE】
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						16:25~16:55 CORE					16:15~17:00 ZUMBA 【RINA】	16:40~17:10 GRIT CARDIO
18:00	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	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT	18:40~18:55 ボールリセット	17:15~17:45 LES MILLS BODYATTACK					17:30~18:30 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
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℃) 【SHIORI】	18:50~19:35 LES MILLS BODYATTACK	★ 19:00~19:45 ヨガ (32℃) 【NORIKO】	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	
20:00	20:05~20:35 LES MILLS GRIT 6日 GRIT (CARDIO) 13.27日 GRIT (STRENGTH) 【KIE】	20:05~20:50 LES MILLS BODYBALANCE	20:05~20:50 ZUMBA 【YUI】	20:00~20:45 CORE	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK	★ 20:20~21:05 ピラティス (30℃) 【YURIKO】	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 CORE	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	21:05~21:35 barre	21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:20~21:50 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 ■■■
 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。