

● 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)	10:35~10:55 骨盤調整EX 11:00~11:15 ボールリセット	11:00~11:45 かんたんエアロ	10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT	★ 10:30~11:30 ヨガ (32°C)	10:25~10:55 LES MILLS BODYATTACK					10:30~11:15 サーキットエアロ	10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:40~11:10 LES MILLS GRIT CARDIO	
12:00	【MARIKO】 11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP LES MILLS GRIT	11:40~12:25 LES MILLS BODYATTACK	【HARUKO】 12:05~12:50 誰でも出来る筋トレ ※タオル、ヨガマット持参	11:30~12:15 LES MILLS BODYBALANCE	【HARUKA】 11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	11:10~11:30 骨盤調整EX			11:00~11:45 ZUMBA	【YUI】 ★ 12:05~12:50 フロアヨガ (32°C)	11:35~12:20 STEP	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	★ 11:50~12:50 ヨガ (30°C)	11:50~12:35 LES MILLS CORE
13:00	LES MILLS BODYCOMBAT	12:40~13:25 LES MILLS GRIT STRENGTH	【HARUKO】 ★ 13:10~13:55 コンディショニング ヨガ (32°C)	12:45~13:15 LES MILLS CORE	【HITOSHI】 ★ 13:10~13:55 ピラティス (常温)	12:00~12:45 LES MILLS CORE			【MIHO】 13:10~13:55 LES MILLS BODYPUMP	【MIHO】 12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	3.24日【HARUKA】 17日(筋膜&ボール30分)	
14:00	★ 13:45~14:30 やさしいヨガ (34°C)	13:45~14:15 LES MILLS CORE	【HARUKA】 14:20~14:50 筋膜&ボール	13:30~14:00 LES MILLS BODYATTACK	【MARIKO】 14:15~15:00 シニア教室	13:10~13:55 LES MILLS BODYATTACK			【HARUKO】 14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	13:40~14:10 LES MILLS CORE	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	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		14:20~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT		14:10~15:10 LES MILLS BODYPUMP			【HITOSHI】 15:30~16:00 LES MILLS GRIT CARDIO	14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK	【MUTSUMI】 ★ 15:05~15:50 リセットヨガ (32°C)	14:55~15:40 LES MILLS CORE	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	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		15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP					15:50~16:20 LES MILLS GRIT STRENGTH	16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	【SHIORI】 16:15~17:00 ZUMBA	15:55~16:20 ファンクショナル フリー利用	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		16:20~16:50 ストレッチフリー利用					16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	【RINA】 17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO	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 BODYCOMBAT	18:20~18:40 骨盤調整EX	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT			18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生) ※要申込み	18:30~19:15 LES MILLS BODYATTACK	18:00			
19:00	19:00~19:45 ZUMBA	19:00~19:30 LES MILLS GRIT CARDIO 【KIE】	★ 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			19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み	19:35~20:35 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00	<b>スタッフタイム</b> <b>10:00 ~ 18:00</b>  <b>■■■ 営業時間 ■■■</b> <b>365日24時間営業</b>  <b>■■ ノーレッスンノースタッフDAY ■■</b> <b>毎週金曜日、夏季、年末年始、GW</b>  <b>■■ 注意 ■■</b> 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 <b>WEB予約での完全予約制とさせていただきます。</b> <b>WEB予約を行う為にはHPから</b> <b>WEB会員登録が必要となります。</b> <b>赤枠のレッスンは予約が必要となります。</b>		
20:00	【KANTA】 20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05~20:50 LES MILLS BODYBALANCE	20:05~20:50 ZUMBA	20:00~20:45 LES MILLS CORE	【NORIKO】 20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK			20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	21:10~21:40 LES MILLS CORE				
21:00	【KIE】	21:20~21:50 LES MILLS CORE	【YUI】 21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	【YUSUKE】 21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:20~21:50 LES MILLS CORE								
22:00			【YUSUKE】		【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】

# 12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	終日ストレッチエリア	10:30~11:30 	体組成計 測定 随時 受付中…	
12:00		11:45~12:45 		
13:00		13:10~13:40 		気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
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			

# 12月20日(水)

## GYM&VRデー DAY②

### 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  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	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  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		
13:00		13:00~13:45  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		
14:00		14:15~15:15  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		
15:00		15:35~16:05  <b>LES MILLS GRIT   ATHLETIC</b>		
16:00		16:25~16:55  <b>LES MILLS CORE</b>		
17:00		17:15~17:45  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		  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。
18:00		18:05~18:35  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>		
19:00		18:55~19:40  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		
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 	<p>体組成計</p> <p>測定</p> <p>随時</p> <p>受付中…</p> <p>気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪</p>		
12:00	11:00~11:45 	11:30~12:15 			
13:00	★ 12:05~12:50 フローヨガ (32°C)	12:40~13:25 			
14:00	13:10~13:55 	13:45~14:15 			
15:00	14:15~15:00 	14:40~15:10 			
16:00	15:30~16:00 筋膜&ポール	15:35~16:20 			
17:00		16:35~17:35 			
18:00					
	<p>Ⓞマークはヴァーチャルレッスン</p> <p>★はヨガマットが必要なクラスになります</p> <p>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</p> <p>この色のプログラムはホットプログラムとなります</p> <p>スタッフタイム【受付時間】 10:00~18:00</p>				



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。

**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	10:30～11:15 サーキットエアロ	10:40～11:10 ビギナーエクササイズ	<b>体組成計</b>  <b>測定</b>  <b>随時</b>  <b>受付中…</b>  気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
12:00	【MICHIKO】 11:35～12:20 STEP	11:35～12:20 	
13:00	12:40～13:25  【MUTSUMI】	12:35～13:35 	
14:00	13:45～14:45  【MUTSUMI】	14:00～14:30 	
15:00	【MUTSUMI】		
16:00	<b>15:00～</b>  <b>ノースタッフタイム</b>		
17:00			(¥) 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。
18:00			
	(D)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		
	<b>スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00</b>		