

● 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	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					10:40~11:00 骨盤調整EX	10:30~11:15 サーキットエアロ	10:40~11:10 ピギナーエクササイズ	10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP GRIT 4.18日 GRIT 【KIE】 11.25日 BODYPUMP 【KIE】	11:40~12:25 LES MILLS BODYATTACK	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	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】	11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	11:35~12:20 STEP	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 GRIT STRENGTH	★ 13:10~13:55 コンディショニング 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			12:05~12:50 フロアヨガ (32°C)	【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) 【MIHO】	13:45~14:15 LES MILLS CORE	14:20~14:50 筋膜&ボール	13:30~14:00 LES MILLS BODYATTACK	14:15~15:00 シニア教室	13:40~14:10 LES MILLS CORE			13:10~13:55 LES MILLS BODYPUMP	【HARUKO】	13:40~14:10 LES MILLS CORE	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 GRIT STRENGTH	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP
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			14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	【HITOSHI】	14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK	15:05~15:50 リセットヨガ (32°C)	14:55~15:40 LES MILLS CORE	13:10~14:10 LES MILLS BODYATTACK
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		15:30~16:00 GRIT CARDIO			15:50~16:20 GRIT STRENGTH		15:50~16:20 GRIT STRENGTH	16:15~17:00 ZUMBA	15:55~16:20 ファンクショナル フリー利用	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT
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		16:25~16:55 LES MILLS CORE			16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP		16:40~17:10 GRIT CARDIO	【RINA】	16:40~17:10 GRIT CARDIO	15:15~15:45 LES MILLS CORE
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	17:00~17:30 GRIT ATHLETIC		17:15~17:45 LES MILLS BODYATTACK			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		17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	16:40~17:10 GRIT STRENGTH
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 【KANTA】	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 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		17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
20:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【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			20:00~20:50 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		21:20~21:50 LES MILLS CORE	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	【YUSUKE】	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】

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。

● 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	10:30~11:15 サーキットエアロ	10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:40~11:10 GRIT CARDIO
12:00	11:35~12:20 LES MILLS GRIT BODYPUMP 15.29日 GRIT [KIE] 22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	12:00~12:45 CORE			★ 11:50~12:35 フローヨガ (32°C) 【MIHO】	11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00	11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	★ 11:50~12:50 ヨガ (30°C) CORE
13:00	13:45~14:30 やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】	13:45~14:15 CORE	★ 12:50~13:35 コンディショニング ヨガ (32°C) 【HARUKA】	12:45~13:15 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】	12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE	13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP CORE
14:00	14:50~15:05 ボールリセット	14:40~15:10 LES MILLS BODYATTACK	13:55~14:25 筋膜&ボール	13:30~14:00 LES MILLS BODYATTACK	14:15~15:00 シニア教室	14:10~15:10 LES MILLS BODYPUMP			14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	13:40~14:10 CORE	14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	14:00~14:30 GRIT STRENGTH	14:30~15:00 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		15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP		15:30~16:00 LES MILLS BODYBALANCE				15:50~16:20 GRIT STRENGTH	15:00	★ 15:05~15:50 リセットヨガ (32°C) 【SHIORI】	14:55~15:40 CORE	15:15~15:45 CORE
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		16:20~16:50 ストレッチフリー利用		16:25~16:55 CORE				16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	16:00	16:15~17:00 ZUMBA 【RINA】	16:55~16:20 ファンクショナル フリー利用	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 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	17:00		17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
18:00	19:00~19:45 ZUMBA 【KANTA】	19:00~19:30 LES MILLS GRIT CARDIO 【KIE】 ※定員10名	★ 19:00~19:45 リセットヨガ (32°C) 【SHIORI】	★ 19:00~19:45 リセットヨガ (32°C) 【NORIKO】	19:00~19:45 ヨガ (32°C)	19:10~19:40 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	18:00	スタッフタイム 10:00 ~ 18:00		
19:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	20:05~20:50 LES MILLS BODYBALANCE	20:05~20:50 ZUMBA	20:00~20:45 CORE	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 CORE	19:00			
20:00	21:20~21:50 CORE	21:20~21:50 CORE	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	21:20~21:50 CORE					21:00			
21:00			【YUSUKE】		【YUSUKE】						22:00			
スタッフタイム 11:00~15:00 / 17:00~20:00 ※毎週木曜日は終日ノースタッフデー【毎月10日、20日はVRデー】														

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

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 	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	★ 11:50～12:35 フローヨガ (32°C)	11:30～12:15 		
13:00	【MIHO】 12:55～13:55 LES MILLS BODY PUMP	12:40～13:25 		
14:00	【YUSUKE】 14:15～15:15 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45～14:15 		
15:00	【HITOSHI】 15:40～16:10 筋膜&ポール	14:40～15:10 		
16:00		15:35～16:20 		
17:00		16:35～17:35 		
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。

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 ピラティス (常温) 【MARIKO】	10:40～11:10 LESMILLS BODYCOMBAT		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	11:35～12:20 LESMILLS BODYPUMP 【HARUKO】	11:40～12:25 LESMILLS BODYATTACK			
13:00	12:40～13:25 LESMILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	13:00～13:30 LESMILLS GRIT STRENGTH			
14:00	★ 13:45～14:30 やさしいヨガ (34℃) 【MIHO】	13:45～14:15 LESMILLS CORE			
15:00	15:00～15:20 筋膜リリース	14:40～15:10 LESMILLS BODYATTACK			
16:00	16:00～16:45  【KANTA】	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		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				



◎ 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 かんたん エアロ	10:30～11:15 		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♪
	【HARUKO】			
12:00	11:40～12:25 誰でも出来る筋トレ ※タオル、ヨガマット持参	11:30～12:15 		
	【HARUKO】			
13:00	★ 12:50～13:35 コンディショニング ヨガ (32℃)	12:45～13:15 		
	【HARUKA】	13:30～14:00 		
14:00	13:55～14:40 LES MILLS BODYPUMP	14:20～14:50 		
	【YUSUKE】			
15:00	15:00～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT	15:10～16:10 	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。 ☎ 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	【YUSUKE】			
17:00		16:30～17:30 		
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			

1月10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		11:00~11:45  LES MILLS 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		12:00~12:45  LES MILLS BODYPUMP	
13:00		13:00~13:45  LES MILLS BODYCOMBAT	
14:00		14:15~15:15  LES MILLS BODYBALANCE	
15:00		15:35~16:05  LES MILLS BODYATTACK	
16:00		16:25~16:55  LES MILLS CORE	
17:00		17:15~17:45  LES MILLS GRIT ATHLETIC	
18:00		18:05~18:35  TRX 【YUSUKE】	
19:00		18:55~19:40  LES MILLS BODYATTACK	
20:00		19:00~20:00  LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	
	 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		

1月20日 (土)

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	
10:00	受付開始 10:00			
11:00	10:30~11:00 ビギナーエクササイズ	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		11:50~12:20 		
13:00	12:35~13:05 LES MILLS BODYPUMP	12:40~13:10 		
14:00	【MUTSUMI】 13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT	13:30~14:15 		
15:00	14:35~15:20 FIRST FIGHT	14:35~15:20 		
16:00	【MUTSUMI】	15:40~16:25 		
17:00		16:45~17:15 		
18:00	 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				