

● 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℃)	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 【MICHIKO】	10:40~11:10 ピギナーエクササイズ	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℃) 【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℃) CORE
13:00	13:45~14:30 やさしいヨガ (34℃) 【MIHO】	13:45~14:15 CORE	★ 12:50~13:35 コンディショニング ヨガ (32℃) 【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	14.28日 [HARUKA] 7.21日 (筋腹&ボール30分)
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	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP LES MILLS BODYATTACK
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						14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00	15:05~15:50 リセットヨガ (32℃) 【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					15:50~16:20 GRIT STRENGTH	16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	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	16:40~17:10 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】	19:15~19:45 LES MILLS GRIT CARDIO 【KIE】 ※定員10名	★ 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			19:00~19:50 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	18:00~18:00 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 【YUI】	20:00~20:45 CORE	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	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	21:10~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】		
20:00		21:20~21:50 CORE	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:20~21:50 CORE								
21:00			【YUSUKE】		【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
 ※毎週木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 ■■
 毎週木曜日、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 BODYBALANCE	★ 10:30~11:30 ヨガ (32℃)	10:25~10:55 LES MILLS BODYATTACK			10:30~11:15 ZUMBA	10:20~11:05 LES MILLS BODYBALANCE	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 5.26日 GRIT【KIE】 19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 BODYPUMP	11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	12:00~12:45 CORE			11:30~11:50 骨盤調整EX	11:25~11:55 LES MILLS BODYPUMP	12:00	11:35~12:20 STEP	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	★ 11:50~12:50 ヨガ (30℃) 11.25日【HARUKA】 4.18日(筋腹&ボール30分)
13:00	13:45~14:30 やさしいヨガ (34℃) 【MIHO】	13:45~14:15 CORE	13:55~14:25 筋膜&ボール 【HARUKA】	13:30~13:55 LES MILLS BODYATTACK	★ 13:10~13:55 ピラティス (常温)	13:10~13:55 LES MILLS BODYATTACK			13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 【HARUKO】	13:15~14:00 CORE	14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 GRIT STRENGTH	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		14:20~14:50 CORE	14:15~15:00 シニア教室	14:10~15:10 LES MILLS BODYPUMP			14:20~15:05 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK	15:00	15:05~15:50 リセットヨガ (32℃) 【SHIORI】	14:55~15:40 CORE	15:15~15:45 CORE
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	16:00	16:15~17:00 ZUMBA	16:55~16:20 ファンクショナル フリー利用		16:40~17:10 GRIT CARDIO
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	17:00	【RINA】	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP		17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
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	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	18:00	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 ■■ 毎週木曜日、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。		
18:00	19:00~19:45 ZUMBA	19:15~19:45 LES MILLS GRIT CARDIO	★ 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			19:00~19:50 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			
19:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【KANTA】	20:05~20:50 LES MILLS BODYBALANCE 【KIE】 ※定員10名	20:05~20:50 ZUMBA 【SHIORI】	20:00~20:45 CORE	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP 【NORIKO】	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				
20:00	21:20~21:50 CORE 【KIE】	21:20~21:50 CORE	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUI】	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	21:20~21:50 CORE								
21:00			【YUSUKE】		【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
 ※毎週木曜日は終日ノースタッフデー【毎月10日、20日はVRデー】

2月10日 (土)

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	10:30~11:00 ビギナーエクササイズ	10:45~11:45	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♪
	11:20~11:50 ViPR		
12:00	【MUTSUMI】		
13:00	12:10~12:40 LES MILLS BODY PUMP	12:15~13:15	
	【MUTSUMI】		
14:00	13:00~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT		
	【MUTSUMI】		
15:00	14:00~14:45 FIRST FIGHT	13:50~14:35	
	【MUTSUMI】		
16:00	【MUTSUMI】	15:05~15:50	
			
17:00	【MUTSUMI】	16:10~16:55	
			
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		

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	10:30～11:30 LES MILLS BODYCOMBAT	10:30～11:30  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♪	
	【HITOSHI】			
12:00	★ 11:50～12:50 ヨガ (30℃)	11:50～12:35  LES MILLS CORE		
13:00	【HARUKA】			
	13:10～13:40 フリー利用	13:10～13:40 TRX		
14:00		【YUSUKE】		
	14:00～15:00 LES MILLS BODYPUMP	14:05～15:05  LES MILLS BODYATTACK		
15:00	【YUSUKE】		<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。</p> <p>※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。</p> <p>Ⓜ 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。</p> <p>※詳細は別紙掲示を ご確認ください。</p>	
16:00		15:25～15:55  LES MILLS GRIT STRENGTH		
		16:10～17:10  LES MILLS BODYCOMBAT		
17:00		17:25～17:55  LES MILLS BODYBALANCE		
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			

	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)	10:30～11:00 LES MILLS BODYBALANCE		体組成計 測定 随時 受付中… 気軽にフロントスタッフまで STRENGTH お声かけください♪
	【MARIKO】	11:20～12:05		
12:00	11:35～12:05 ビギナーエクササイズ	LES MILLS BODYPUMP		
13:00	12:25～13:25 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25～13:25 LES MILLS BODYATTACK		
	【HITOSHI】			
14:00	★ 13:45～14:30 やさしいヨガ (34℃)	13:45～14:15 LES MILLS CORE		
	【MIHO】	14:40～15:10 LES MILLS BODYBALANCE		
15:00	15:00～15:40 ホットデトックス TIME			
16:00	16:00～16:45 ZUMBA	15:35～16:20 LES MILLS BODYPUMP		
17:00	【KANTA】	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。



2月20日 (火)

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  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 BODYBALANCE	
13:00		13:00~13:45  LES MILLS BODYPUMP	
14:00		14:15~15:15  LES MILLS BODYCOMBAT	
15:00		15:35~16:05  LES MILLS GRIT CARDIO	
16:00		16:25~16:55  LES MILLS CORE	
17:00		17:15~17:45  LES MILLS BODYATTACK	
18:00		18:05~18:35  LES MILLS BODYCOMBAT	
19:00		18:55~19:40  LES MILLS BODYBALANCE	
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			



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			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♪	
11:00	10:30～11:15 	10:30～11:15 			
12:00	【YUI】 11:30～11:50 骨盤調整EX	11:30～12:15 			
13:00	★ 12:10～12:55 フローヨガ (32°C)	12:45～13:15 			
14:00	13:15～14:00 LES MILLS BODYPUMP	13:30～14:00 			
15:00	14:20～15:05 LES MILLS BODYCOMBAT	14:20～14:50 			
16:00	16:00～16:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才～小学2年生)	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。		
17:00	17:00～17:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生～6年生)	16:30～17:30 			① 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。
18:00	18:00～18:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生)				② ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。
19:00					
	①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					