

● 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】	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT	★ 13:10~13:55 ピラティス (常温)	13:10~13:55 LES MILLS BODYATTACK			12:10~12:55 フロアヨガ (32℃) 【MIHO】	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	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		13:30~14:00 LES MILLS BODYATTACK	14:15~15:00 シニア教室	14:10~15:10 LES MILLS BODYPUMP			13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP	13:15~14:00 CORE	14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	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		14:20~14:50 CORE					14:20~15:05 LES MILLS BODYCOMBAT	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
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		15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP					15:50~16:20 GRIT STRENGTH	16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	16:00	16:15~17:00 ZUMBA	16:40~17:10 GRIT CARDIO	16:40~17:10 GRIT STRENGTH
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	16:20~16:50 ストレッチフリー利用					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	17:00	【RINA】	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
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℃)	17:00~17:30 GRIT ATHLETIC	★ 19:00~19:45 ヨガ (32℃)	19:10~19:40 GRIT ATHLETIC			18:30~19:15 LES MILLS BODYATTACK	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み	18:00	スタッフタイム 10:00 ~ 18:00		
19:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05~20:50 LES MILLS BODYBALANCE	20:05~20:50 ZUMBA	18:50~19:35 LES MILLS BODYATTACK	【NORIKO】	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK		19:35~20:35 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	19:00			
20:00	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:20~21:50 CORE	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 CORE	【YUSUKE】	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	21:20~21:50 CORE		21:10~21:40 CORE		20:00	■■■ 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。		
21:00	21:20~21:50 CORE		21:20~21:50 CORE	21:05~21:35 CORE	【YUSUKE】	21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT	21:20~21:50 CORE				21:00			
22:00			【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

- 🕒 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ンシのご案内 (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遠慮ください。
- ・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°C) 【HARUKA】	10:30~11:00 LES MILLS BODYATTACK			10:30~11:15 ZUMBA 【YUI】	10:20~11:05 LES MILLS BODYBALANCE		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	11:35~12:20 LES MILLS GRIT BODYPUMP 4.18日 GRIT 【KIE】 11.25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 BODYPUMP	11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	12:00~12:45 LES MILLS CORE		11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	11:30~11:50 骨盤調整EX	11:25~11:55 LES MILLS BODYPUMP		11:35~12:20 STEP 【MICHIKO】	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	★ 11:50~12:50 ヨガ (30°C) 【HITOSHI】
13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】	13:00~13:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	★ 12:50~13:35 コンディショニング ヨガ (32°C) 【HARUKA】	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT	★ 13:10~13:55 ピラティス (常温) 【MARIKO】	13:10~13:55 LES MILLS BODYATTACK		12:40~13:10 LES MILLS CORE	★ 12:10~12:55 フロアヨガ (32°C) 【MIHO】	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT		12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】
14:00	★ 13:45~14:30 やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】	13:45~14:15 LES MILLS CORE	13:55~14:25 筋膜&ボール 【HARUKA】	13:30~14:00 LES MILLS BODYATTACK	14:15~15:00 シニア教室 【MICHIKO】	14:10~15:10 LES MILLS BODYPUMP		13:30~14:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約 【MICHIKO】	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 【HARUKO】	13:15~14:00 LES MILLS CORE		13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	14:00~14:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT
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 CORE					14:20~15:05 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK		15:05~15:50 リセットヨガ (32°C) 【SHIORI】	14:55~15:40 LES MILLS CORE	15:15~15:45 LES MILLS 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		15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP		15:30~16:00 LES MILLS BODYBALANCE				15:50~16:20 LES MILLS GRIT STRENGTH		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 LES MILLS GRIT CARDIO
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 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	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	18:00~21:00 フリーストレッチ & ファンクショナル TIME ※ご自由にご活用ください。				
19:00	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°C) 【SHIORI】	18:50~19:35 LES MILLS BODYATTACK	★ 19:00~19:45 ヨガ (32°C) 【NORIKO】	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					
20:00	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 LES MILLS CORE	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	20:05~21:05 LES MILLS BODYATTACK		19:30~20:45 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約 【MICHIKO】	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)					
21:00		21:20~21:50 LES MILLS 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 LES MILLS CORE		21:15~22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約						
22:00														

ジムエリア & ロッカーは利用可能

スタッフタイム
10:00 ~ 18:00

■■■ 営業時間 ■■■
3 6 5 日 2 4 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ィルス対策の為、
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。

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】

3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		10:45~11:45 	特別終日ノースタッフデー ※ 終日ノースタッフデーの為、各種手続き、体組成計測定等のご対応が出来ません。 大変申し訳ございませんが、ご理解の程、宜しくお願い致します。 ※VRは予定通りになります。
12:00		12:15~13:15 	
13:00		13:50~14:35 	
14:00		15:05~15:50 	
15:00		16:10~16:55 	
16:00			
17:00			
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		

3月20日 (水)

祝日GYM&VRデー DAY②

秋分の日特別スケジュール

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 筋膜&ポール	10:30~11:00  LESMILLS 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 お声かけください♪
12:00		11:20~11:50 TRX ~ビギナー~ 【YUSUKE】	
13:00		12:15~13:00 LESMILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	
14:00		13:30~14:15  LESMILLS BODYBALANCE	
15:00		14:35~15:20  LESMILLS CORE	
16:00		15:40~16:25  LESMILLS BODYATTACK	
17:00		16:45~17:15  LESMILLS GRIT CARDIO	
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		

気軽にフロントスタッフまで
お声かけください♪



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。