

- 🕒 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ゴのご案内 (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)	10:30~11:00 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 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	【HARUKA】 11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT	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	12:00	11:35~12:20 STEP	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	★ 11:50~12:50 ヨガ (30°C) LES MILLS CORE
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	【HITOSHI】		12:40~13:10 LES MILLS CORE		★ 12:10~12:55 フロアヨガ (32°C)	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 LES MILLS BODYATTACK
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	★ 13:10~13:55 ピラティス (常温) 【MARIKO】	13:10~13:55 LES MILLS BODYATTACK		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	13:15~14:00 LES MILLS CORE	14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP LES MILLS BODYATTACK
15:00	14:50~15:05 ボールリセット 【MIHO】	14:40~15:10 LES MILLS BODYATTACK		14:20~14:50 LES MILLS CORE	14:15~15:00 シニア教室 【MICHIKO】	14:10~15:10 LES MILLS BODYPUMP		ジムエリア&ロッカーは利用可能)	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°C) 【SHIORI】	14:55~15:40 LES MILLS CORE	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		15:30~16:00 LES MILLS BODYBALANCE				15:50~16:20 LES MILLS GRIT STRENGTH	15:50~16:20 LES MILLS GRIT STRENGTH	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
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	16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	17:00		16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO	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。	18:00		17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
19:00	19:00~19:45 ZUMBA	19:15~19:45 LES MILLS GRIT CARDIO	★ 19:00~19:45 リセットヨガ (32°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		19:00	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。		
20:00	【KANTA】 20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	【KIE】 ※定員10名 20:05~20:50 LES MILLS BODYBALANCE	20:05~20:50 ZUMBA 【SHIORI】	20:00~20:45 LES MILLS CORE	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP	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	【KIE】	21:20~21:50 LES MILLS CORE	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	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			【YUSUKE】		【YUSUKE】									

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】

- 🕒 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ゴのご案内 (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°C)	10:30~11:00 LES MILLS BODYATTACK			10:30~11:15 ZUMBA	10:25~11:10 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 LES MILLS GRIT CARDIO
12:00	11:35~12:20 LES MILLS GRIT BODYPUMP	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	【HARUKA】 11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT	11:15~11:35 骨盤調整EX		11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	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°C) 【CORE】
13:00	1.15日 GRIT 【KIE】 8.22日 BODYPUMP 【KIE】 12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT	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) 【HARUKO】	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT	【HITOSHI】 45+テック15	12:00~12:45 LES MILLS CORE		12:10~12:55 フロアヨガ (32°C) ★	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP	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	★ 13:45~14:30 やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】	13:45~14:30 LES MILLS CORE	13:55~14:25 筋膜&ボール 【HARUKA】	13:30~14:00 LES MILLS BODYATTACK	★ 13:10~13:55 ピラティス (常温)	13:10~13:55 LES MILLS BODYATTACK	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	13:15~14:00 LES MILLS CORE	14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 LES MILLS GRIT STRENGTH	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 CORE	14:15~15:00 シニア教室	14:10~15:10 LES MILLS BODYPUMP			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°C) ★	14:55~15:40 LES MILLS CORE	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		15:30~16:00 LES MILLS BODYBALANCE			15:50~16:20 LES MILLS GRIT STRENGTH	16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	16:00	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		16:25~16:55 LES MILLS CORE			16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:00	【RINA】	16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO	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。	18:00		17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	
19:00	19:00~19:45 ZUMBA	19:15~19:45 LES MILLS GRIT CARDIO	★ 19:00~19:45 リセットヨガ (32°C) 【SHIORI】	19:00~19:45 LES MILLS BODYATTACK	★ 19:00~19:45 ヨガ (32°C) 【MAI】	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		19:00	スタッフタイム 10:00 ~ 18:00		
20:00	【KANTA】 20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	【KIE】 ※定員10名 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	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	【KIE】	21:20~21:50 LES MILLS CORE	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	21:15~22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約							
22:00			【YUSUKE】		【YUSUKE】									

ジムエリア & ロッカーは利用可能

■■■ 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になります。

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】

4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 	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		12:05~12:35 TRX ~ビギナー~ 【YUSUKE】	
13:00		13:00~13:30 ★ビギナーサンドバッグシェイプ★ 【YUSUKE】 <small>※軍手が必要となります。</small> 	
14:00		14:15~15:15 	
15:00		15:35~16:05 	
16:00		16:25~16:55 	 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		18:05~18:35 	
19:00	20:05~21:05 LES MILLS BODYPUMP	18:55~19:40 	
20:00	【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			

4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	10:40~11:40 	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		12:00~13:00 	
13:00	 12:40~13:00 お腹シェイプ		
14:00	 13:10~13:30 二の腕シェイプ	13:20~13:50 	
14:00	 13:40~14:00 お尻シェイプ		
15:00	 14:20~14:50 ファンクショナルサーキット 【MUTSUMI】 ※定員10名	14:15~14:45 	
16:00		15:05~16:05 	
17:00		16:25~17:10 	
18:00		17:30~18:00 	
	 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			