

- 🕒 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ダのご案内 (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】	10:25~11:10 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 1.15日 GRIT 【KIE】 8.22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	12:00	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	13:00	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】	13:45~14:30 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	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 【HARUKO】	13:15~14:00 LES MILLS CORE	14:00	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	15:00	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	16:40~17:40 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 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	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:00		17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
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			
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】	19:00~19:45 LES MILLS BODYATTACK	★ 19:00~19:45 ヨガ (32°C) 【MAI】	19:10~19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC		19:30~20:45 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生) ※要申込み		19:00			
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			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】

- 🕒 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℃) 【HARUKA】	10:30~11:00 LES MILLS BODYATTACK 11:15~11:35 骨盤調整EX	10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE	10:30~11:15 ZUMBA 【YUI】	10:30~11:15 ZUMBA 【YUI】	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 誰でも出来る筋トレ 【KATSUMI】	11:50~12:20 LES MILLS GRIT STRENGTH	11:40~12:25 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	11:35~12:20 LES MILLS BODYATTACK	11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15 【HITOSHI】	12:00~12:45 LES MILLS CORE	11:35~12:20 LES MILLS BODYCOMBAT	11:30~11:50 骨盤調整EX ★ 12:10~12:55 フローヨガ (32℃) 【MIHO】	12:10~12:55 フローヨガ (32℃) 【MIHO】	11:25~11:55 LES MILLS BODYPUMP	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	12:40~13:25 FIGHT DO RADICAL FITNESS 【KATSUMI】	12:40~13:25 LES MILLS BODYBALANCE	★ 12:50~13:35 コンディショニング ヨガ (32℃) 【HARUKA】	12:40~13:25 LES MILLS CORE	★ 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 BODYATTACK	13:15~14:00 誰でも出来る筋トレ ※タオル、ヨガマット持参 【HARUKO】	13:15~14:00 誰でも出来る筋トレ ※タオル、ヨガマット持参 【HARUKO】	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	12.26日【HARUKA】 19日(前撮り&ボール30分)
14:00	★ 13:45~14:30 やさしいヨガ (34℃) 【MIHO】	13:45~14:30 LES MILLS CORE	13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	13:55~14:25 LES MILLS BODYBALANCE	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	14:20~15:05 LES MILLS BODYCOMBAT	14:20~15:05 LES MILLS BODYCOMBAT	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
15:00	14:50~15:05 ボールリセット	14:40~15:10 LES MILLS BODYATTACK	15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP	15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP	15:30~16:00 LES MILLS BODYBALANCE	15:30~16:00 LES MILLS BODYBALANCE	ジムエリア&ロッカーは利用可能	16:20~16:50 ストレッチフリー利用	16:20~16:50 ストレッチフリー利用	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 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	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)	16:30~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT	16:25~16:55 LES MILLS CORE	16:25~16:55 LES MILLS CORE		17:15~17:45 LES MILLS BODYATTACK	17:15~17:45 LES MILLS BODYATTACK	17:15~17:45 LES MILLS BODYATTACK	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	15:00	15:55~16:20 ファンクショナル フリー利用	15:55~16:20 ファンクショナル フリー利用
17:00	18:00~18:40 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	18:20~18:40 骨盤調整EX	17:00~17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	17:00~17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	17:00~17:30 LES MILLS GRIT ATHLETIC	16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	17:00	16:15~17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS 【RINA】	16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO	16:40~17:10 LES MILLS GRIT STRENGTH
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℃)	★ 19:15~19:45 TRX	★ 19:00~19:45 ヨガ (32℃)	19:10~19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC	19:30~20:45 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	19:20~20:05 LES MILLS BODYATTACK	19:20~20:05 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	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP	18:00~18:30 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℃)	★ 19:15~19:45 TRX	★ 19:00~19:45 ヨガ (32℃)	19:10~19:40 LES MILLS GRIT ATHLETIC	19:30~20:45 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	19:20~20:05 LES MILLS BODYATTACK	19:20~20:05 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	19:00	19:00~19:45 ZUMBA	19:00~19:45 ZUMBA	19:00~19:45 ZUMBA
20:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05~20:50 LES MILLS BODYBALANCE	20:05~20:50 ZUMBA	20:05~20:35 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	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中学生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中学生) ※要申込み (詳細は別紙参照)	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	19:00~19:45 ZUMBA	19:00~19:45 ZUMBA
21:00	21:20~21:50 LES MILLS CORE	21:20~21:50 LES MILLS CORE	21:10~21:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	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	21:20~21:50 LES MILLS BODYBALANCE	21:20~21:50 LES MILLS BODYBALANCE	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	21:00~21:50 LES MILLS CORE	21:00~21:50 LES MILLS CORE	21:00~21:50 LES MILLS CORE
22:00	21:20~21:50 LES MILLS CORE	21:20~21:50 LES MILLS CORE	21:10~21:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS	21:05~21:35 LES MILLS BODYBALANCE	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	21:20~21:50 LES MILLS BODYBALANCE	21:20~21:50 LES MILLS BODYBALANCE	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	21:00~21:50 LES MILLS CORE	21:00~21:50 LES MILLS CORE	21:00~21:50 LES MILLS CORE

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 ■■■
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。

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 *NEW* MEGADANZ	10:30~11:15 Ⓢ 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	11:50~12:50 *NEW* FIGHT DO RADICAL FITNESS	11:30~12:15 LES MILLS BODYPUMP			
13:00	13:10~14:10 ★ やさしいヨガ (32℃)	12:30~13:15 Ⓢ LESMILLS CORE			
14:00	14:25~15:10 LES MILLS BODYPUMP	13:30~14:00 Ⓢ LESMILLS BODYATTACK			
15:00	15:40~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT	14:25~15:10 LES MILLS BODYPUMP			
16:00	16:00~16:45 ZUMBA	15:40~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT			
17:00	17:00~17:30 Ⓢ LESMILLS BODYBALANCE	16:00~16:45 ZUMBA			
18:00		17:00~17:30 Ⓢ LESMILLS BODYBALANCE			
	Ⓢマークはヴァーチャルレッスン			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。	
	★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				



5月10日(金)

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		12:05~12:50 	
13:00		13:10~13:55 	
14:00		14:15~15:15 	
15:00		15:35~16:05 	
16:00		16:25~16:55 	
17:00		17:15~17:45 	
18:00		18:05~18:35 	
19:00		18:55~19:40 	
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。

5月20日(月)

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		11:00~11:45  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		12:05~12:50  LESMILLS BODYATTACK	
13:00		13:20~13:50  LESMILLS BODYCOMBAT	
14:00		14:15~15:15  LESMILLS BODYPUMP	
15:00		15:35~16:05  LESMILLS GRIT CARDIO	
16:00		16:25~16:55  LESMILLS BODYCOMBAT	
17:00		17:15~17:45  LESMILLS CORE	
18:00		18:05~18:35  LESMILLS BODYATTACK	
19:00		19:00~19:30  LESMILLS 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。