

🕒 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。

・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 サーキットエアロ ※プレート使用	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	10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE	★ 10:30~11:30 ヨガ (32℃)	10:30~11:00 LES MILLS BODYATTACK	10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE	10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT	10:15~11:00 ZUMBA [AKINA]	10:25~11:10 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00	10:30~11:15 サーキットエアロ ※プレート使用	10:40~11:10 ビギナー エクササイズ	10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT
12:00	11:35~12:20 MEGADANZ RADICAL FITNESS	11:40~12:10 TRX	11:40~12:25 LES MILLS BODYPUMP	11:35~12:20 LES MILLS BODYATTACK	11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 45+テック15	11:50~12:50 LES MILLS BODYPUMP	11:35~12:20 LES MILLS BODYCOMBAT	11:35~12:20 LES MILLS BODYCOMBAT	11:20~12:05 ピラティス (常温)	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 8/4[HARUKA] 8/25[SHIORI] レッスン内容: ヨガ (30℃) ※8/18 筋膜ボール30分
13:00	12:40~13:25 FIGHT DO RADICAL FITNESS	12:40~13:25 LES MILLS BODYBALANCE	★ 12:50~13:35 コンディショニング ヨガ (32℃)	12:40~13:25 LES MILLS CORE	13:10~13:55 ピラティス (常温)	13:10~13:55 LES MILLS DANCE	12:40~13:10 LES MILLS CORE	12:40~13:10 LES MILLS CORE	★ 12:25~13:10 フローヨガ (32℃)	12:15~13:00 LES MILLS CORE	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℃)	13:45~14:30 LES MILLS CORE	13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	13:55~14:25 LES MILLS BODYBALANCE	14:15~15:00 シニア教室	14:15~15:00 LES MILLS CORE	13:30~14:30 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	13:30~14:15 サーキットエアロ ※プレート使用	[MIHO]	13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:30 GRIT STRENGTH	[YUSUKE]
15:00	14:50~15:05 ボールリセット	14:40~15:10 LES MILLS BODYATTACK	[YUSUKE]	15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP						14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK	15:00	15:05~15:50 リセットヨガ (32℃)	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			15:30~16:00 LES MILLS BODYBALANCE					15:50~16:20 GRIT STRENGTH	16:00	[SHIORI]	15:15~15:45 LES MILLS CORE	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			16:25~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT					16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	17:00	16:15~17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS	16:40~17:10 GRIT CARDIO	16:40~17:10 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					18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生) ※要申込み	18:00		17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT
19:00	19:00~19:45 ZUMBA	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP	★ 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 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			
20:00	[KANTA]	20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK	[SHIORI]	[MISATO]	[MAI]		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 (中高生) ※要申込み (詳細は別紙参照)				
21:00	[HITOSHI]	21:20~21:50 GRIT STRENGTH	[MISATO]	21:10~21:55 ZUMBA	21:05~21:35 GRIT CARDIO		[MICHIKO]							
22:00		[YUUKI]			[YUSUKE]	21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT			21:15~22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	21:25~21:55 LES MILLS BODYATTACK				

ジムエリア&ロッカーは利用可能
ノースタッフデー

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。

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】