

🕒 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	10:15~11:00 ZUMBA [AKINA]	10:25~11:10 LES MILLS BODYCOMBAT	10:30~11:15 サーキットエアロ ※プレート使用	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 LES MILLS GRIT CARDIO	
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	【HARUKA】	11:50~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT	11:35~12:20 LES MILLS CORE	11:20~12:05 ピラティス (常温)	11:25~11:55 LES MILLS BODYPUMP	11:35~12:20 かんたんSTEP	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	★ 11:50~12:20or12:50 12/1 休講 12/8 筋膜ボール 12/15 筋膜ボール 12/22 ヨガ [HARUKA] 12/29 筋膜ボール	11:50~12:35 LES MILLS CORE	
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	【HITOSHI】	13:10~13:55 ピラティス (常温)	12:40~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 フローヨガ (32℃)	12:15~13:00 LES MILLS CORE	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP	12:35~13:35 LES MILLS BODYATTACK	※筋膜ボール 30分 ※12/22 ヨガ 60分	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP	13:10~14:10
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	【MARIKO】	14:15~15:00 シニア教室	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	13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT	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	【YUSUKE】					【MIHO】	14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT	14:30~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT		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					15:50~16:20 LES MILLS GRIT STRENGTH	★ 15:05~15:50 リセットヨガ (32℃)	15:05~15:50 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	16:15~17:00 MEGADANZ ZUMBA [RINA] ※12/7,21 ZUMBA ↑奇数週ZUMBA	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			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。	18:00~18:30 LES MILLS BODYPUMP		18:00~18:30 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 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	【KANTA】	20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK	【SHIORI】	20:05~20:50 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	19:20~20:05 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)					
21:00	【HITOSHI】	21:20~21:50 LES MILLS GRIT STRENGTH	21:10~21:55 ZUMBA	21:05~21:35 LES MILLS GRIT CARDIO	【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						
22:00			【YUUKI】		【YUSUKE】									

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】

12月10日 (火)

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			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		11:30~12:15 	
13:00		12:45~13:30 	
14:00		13:50~14:35 	
15:00		14:55~15:25 	
16:00			
17:00		17:00~17:30 	
18:00		18:00~18:45 	
19:00		19:05~19:50 	
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。


12月20日 (金)

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			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		11:30~12:15 	
13:00		12:35~13:35 	
14:00		14:00~15:00 	
15:00			
16:00		15:35~16:05 	
17:00		16:25~16:55 	
18:00		17:15~17:45 	
19:00		18:00~18:50 HIPHOP DANCE スクール (満4才~小学2年生)	
20:00		19:00~19:50 HIPHOP DANCE スクール (小学3年生~6年生)	
21:00	20:00~20:50 HIPHOP DANCE スクール (中高生) (詳細は別紙参照)		
	18:00~ 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。		 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。
	  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		

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	★	10:30～11:15 ピラティス (常温)	10:30～11:15 	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♪
		【HIROMI】		
12:00		11:35～12:20 かんたん 筋トレ	11:35～12:20 	
		【HARUKO】		
13:00		12:40～13:25 LES MILLS BODYCOMBAT	12:40～13:25 	
		【HITOSHI】		
14:00	★	13:45～14:30 やさしいヨガ (34℃)	13:45～14:15 	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。 <small>※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 可能な場合がございます。</small>
		【MIHO】		
15:00		スタジオ フリー利用	14:45～15:15 	
16:00			16:00～16:45 	
17:00				
18:00		17:00～ ノースタッフタイム ※ジムはご利用いただけます。		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。 <small>※詳細は別紙掲示を ご確認ください。</small>
		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ズ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】 10:00～15:00		

