

- 🕒 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。
- 📍 はスタジオレッスン初めての方向けのクラスです。

- ・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 |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |   |  |  |  |
| 11:00 | 10:30~11:15<br>サーキットエアロ<br>※プレート使用               | 10:35~10:55<br>骨盤調整EX<br>11:00~11:15<br>ボールリセット | 10:30~11:15<br>かんたん<br>エアロ                       | 10:30~11:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE    | 10:30~11:30<br>ヨガ<br>(32℃)                       | 10:30~11:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP         | 10:30~11:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT     | 10:15~11:15<br>ZUMBA  | 10:15~11:00<br>ZUMBA                             | 10:25~10:55<br>LES MILLS<br>BODYATTACK                             | 10:20~11:00<br>からだ整える   | 10:30~11:15<br>サーキットエアロ<br>※プレート使用           | 10:30~11:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT       | 10:55~11:25<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE      |
| 12:00 | 11:35~12:20<br>MEGADANZ<br>RADICAL FITNESS       | 11:40~12:10<br>TRX                              | 11:35~12:20<br>誰でもできる<br>簡単筋トレ                   | 11:25~12:10<br>LES MILLS<br>BODYATTACK     | 11:50~12:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT           | 11:50~12:20<br>LES MILLS<br>GRIT<br>STRENGTH | 11:30~12:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE    | 11:20~12:05<br>ピラティス<br>(常温)                                      | 11:20~12:05<br>ピラティス<br>(常温)                     | 11:10~11:55<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                               | 11:35~12:20<br>かんたんSTEP   | 11:30~12:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE      | 11:50~12:35<br>LES MILLS<br>CORE             | 11:50~12:35<br>LES MILLS<br>CORE             |
| 13:00 | 12:40~13:25<br>FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS       | 12:35~13:20<br>LES MILLS<br>BODYPUMP            | 12:40~13:25<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT           | 12:20~12:45<br>LES MILLS<br>CORE           | 12:40~13:25<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT           | 12:30~13:00<br>LES MILLS<br>CORE             | 12:45~13:15<br>LES MILLS<br>CORE           | 12:25~13:10<br>フローヨガ<br>(32℃)                                     | 12:25~13:10<br>フローヨガ<br>(32℃)                    | 12:10~12:55<br>LES MILLS<br>CORE                                   | 12:40~13:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                              | 12:35~13:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK       | 13:10~14:10<br>LES MILLS<br>BODYPUMP         | 13:15~14:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK       |
| 14:00 | 13:45~14:30<br>やさしいヨガ<br>(34℃)                   | 13:40~14:25<br>LES MILLS<br>CORE                | 13:45~14:30<br>ヨガ<br>(32℃)                       | 13:00~13:30<br>ピギナー<br>エクササイズ              | 13:10~13:55<br>ピラティス<br>(常温)                     | 13:15~14:00<br>LES MILLS<br>DANCE            | 13:30~14:30<br>STEP+<br>※特別有料レッスン<br>要事前予約 | 13:25~13:45<br>ホットストレッチ   | 13:25~13:45<br>ホットストレッチ                          | 13:30~14:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                             | 13:45~14:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                            | 13:55~14:40<br>LES MILLS<br>DANCE            | 13:10~14:10<br>LES MILLS<br>BODYPUMP         | 13:15~14:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK       |
| 15:00 | 14:50~15:05<br>ボールリセット                           | 14:45~15:15<br>LES MILLS<br>GRIT<br>CARDIO      |  | 14:45~15:45<br>LES MILLS<br>BODYPUMP       | 14:15~15:00<br>シニア教室                             | 14:20~14:50<br>LES MILLS<br>BODYATTACK       | (メインスタジオ以外は利用可能)                           |   |  | 14:20~14:50<br>LES MILLS<br>GRIT<br>CARDIO                         | 15:05~15:50<br>リセットヨガ<br>(32℃)                                    | 14:30~18:00<br>フリーストレッチ<br>TIME              | 14:30~18:00<br>フリーストレッチ<br>TIME              | 14:30~18:00<br>フリーストレッチ<br>TIME              |
| 16:00 | 15:30~18:00<br>フリーストレッチ<br>TIME<br>※ご自由にご活用ください。 | 15:30~16:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT          | 15:00~18:00<br>フリーストレッチ<br>TIME<br>※ご自由にご活用ください。 | 16:00~17:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK     | 15:30~18:00<br>フリーストレッチ<br>TIME<br>※ご自由にご活用ください。 | 16:00~16:30<br>LES MILLS<br>CORE             |  | 15:00~18:00<br>フリーストレッチ<br>&<br>ファンクショナル<br>TIME<br>※ご自由にご活用ください。 | 15:00~17:30<br>フリーストレッチ<br>TIME<br>※ご自由にご活用ください。 | 15:05~15:35<br>LES MILLS<br>CORE                                   | 15:10~15:55<br>LES MILLS<br>CORE                                  | 16:15~17:00<br>MEGADANZ<br>RADICAL FITNESS   | 16:00~16:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE      | 16:00~16:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE      |
| 17:00 |  | 16:15~17:00<br>LES MILLS<br>DANCE               |  | 17:15~18:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT     |  | 16:45~17:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT       |  |   |  | 16:35~17:05<br>LES MILLS<br>BODYATTACK                             | 16:45~17:15<br>LES MILLS<br>GRIT<br>CARDIO                        | 16:45~17:15<br>LES MILLS<br>GRIT<br>STRENGTH | 16:45~17:15<br>LES MILLS<br>GRIT<br>STRENGTH | 16:45~17:15<br>LES MILLS<br>GRIT<br>STRENGTH |
| 18:00 | 18:20~18:40<br>筋膜リリース                            | 18:15~18:45<br>LES MILLS<br>CORE                | 18:25~18:40<br>ボールリセット                           | 18:35~19:05<br>LES MILLS<br>GRIT<br>CARDIO | 18:20~18:40<br>骨盤調整EX                            | 17:30~18:00<br>LES MILLS<br>GRIT<br>CARDIO   |  |   |  | 17:20~17:50<br>LES MILLS<br>GRIT<br>ATHLETIC                       | 17:30~18:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                              |  | 17:30~18:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT       | 17:30~18:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT       |
| 19:00 | 19:00~19:45<br>ZUMBA                             | 19:05~19:50<br>LES MILLS<br>BODYATTACK          | 19:00~19:45<br>姿勢改善<br>~筋トレ&ストレッチ~               | 19:20~19:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT     | 19:00~19:45<br>ヨガ<br>(32℃)                       | 19:10~19:40<br>LES MILLS<br>GRIT<br>ATHLETIC |  |   |  | 18:00~18:50<br>HIPHOP DANCE<br>スクール<br>(満4才~小学2年生)<br>※要申込み        | 18:00~21:00<br>フリーストレッチ<br>&<br>ファンクショナル<br>TIME<br>※ご自由にご活用ください。 |  |  |  |
| 20:00 | 20:05~20:50<br>ヨガ<br>(32℃)                       | 20:10~20:55<br>LES MILLS<br>BODYPUMP            | 20:05~20:50<br>FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS       | 19:20~19:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT     | 20:05~21:05<br>LES MILLS<br>BODYPUMP             | 20:05~21:05<br>LES MILLS<br>BODYATTACK       | 19:30~20:45<br>STEP+<br>※特別有料レッスン<br>要事前予約 |   |  | 19:00~19:50<br>HIPHOP DANCE<br>スクール<br>(小学3年生~6年生)<br>※要申込み        |   |  |  |  |
| 21:00 | 21:10~21:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT           | 21:15~21:45<br>LES MILLS<br>CORE                | 21:10~21:55<br>ZUMBA                             | 21:05~21:35<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE    | 21:20~21:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT           | 21:25~21:55<br>LES MILLS<br>GRIT<br>CARDIO   | 21:15~22:15<br>STEP+<br>※特別有料レッスン<br>要事前予約 |   |  | 20:00~20:50<br>HIPHOP DANCE<br>スクール<br>(中高生)<br>※要申込み<br>(詳細は別紙参照) |   |  |  |  |
| 22:00 |  |   |  |  |  |  |  |   |  |  |   |  |  |  |

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 ■■■  
365日24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。











# 2月10日 (月)

## 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<br>   | 体組成計<br>測定<br>随時<br>受付中…<br><br>気軽にフロントスタッフまで<br>お声かけください♪ |   |
| 12:00  |   | 12:00~12:45<br>    |  |   |
| 13:00  |   | 13:00~13:45<br>   |  |   |
| 14:00  |   | 14:00~14:30<br>   |  |   |
| 15:00  |   | 14:45~15:45<br> |  |   |
| 16:00  |   |   |  |   |
| 17:00  |   | 17:00~17:45<br>  |  | <br>このマークのあるレッスンは<br>有料イベントレッスンの為、<br>事前予約が必要となります。<br><br>※詳細は別紙掲示を<br>ご確認ください。 |
| 18:00  |   | 18:00~18:45<br>  |  |   |
| 19:00  |   | 19:05~19:50<br> |  |   |
| 20:00  |   |   |  |   |
|  |  | このマークはヴァーチャルレッスンとなります。  |  |   |
| <b>スタッフタイム 11:00~15:00/17:00~20:00</b>   |   |   |  |   |

**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<br><b>メンテナンスストレッチ</b><br>【HARUKO】 | 10:30～11:15<br>   | 体組成計<br>測定<br>随時<br>受付中…<br>気軽にフロントスタッフまで<br>お声かけください♪  |
| 12:00 | 11:35～12:20<br>                                | 11:35～12:20<br>   |   |
| 13:00 | 12:40～13:40<br>                                | 12:40～13:25<br>   |   |
| 14:00 | ★ 14:05～14:50<br>ヨガ<br>(32°C)<br>【MAI】  | 14:00～14:45<br> |   |
| 15:00 | 15:10～15:55<br>                              | 15:05～15:35<br> |   |
| 16:00 | 【MISATO】  | 16:10～17:10<br> | レッソンの参加には<br>原則WEB会員登録からの<br>レッスン予約が必要となります。<br>※予約がなくてもご参加いただける<br>レッスンもございます。<br>また予約の空き状況により当日のご参加が<br>可能な場合もございます。<br>(¥)<br>このマークのあるレッスンは<br>有料イベントレッスンの為、<br>事前予約が必要となります。<br>※詳細は別紙掲示を<br>ご確認ください。 |
| 17:00 |   |  |   |
| 18:00 | (¥) 18:00～19:00<br><b>STEP</b><br>※中上級レベル   |  |   |
| 19:00 | (¥) 19:15～20:15<br><b>AERO</b><br>※中上級レベル   |  |   |
| 20:00 |   |  |   |
|       | (Ⓞ)マークはヴァーチャルレッスン<br>★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   |  |   |



### 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<br>ピラティス<br>(常温)   | 10:30～11:15<br>   | 体組成計<br>測定<br>随時<br>受付中…<br>気軽にフロントスタッフまで<br>お声かけください♪   |
|   |   | 【HIROMI】   |  |  |
| 12:00   |   | 11:35～12:20<br>バレトン  | 11:35～12:20<br>   |  |
|   |   | 【HIROMI】   |  |  |
| 13:00   |   | 12:40～13:25<br>  | 12:40～13:25<br>  |  |
|   |   | 【HITOSHI】  |  |  |
| 14:00   | ★ | 13:45～14:30<br>やさしいヨガ<br>(34℃)   | 13:45～14:15<br> | レッスンの参加には<br>原則WEB会員登録からの<br>レッスン予約が必要となります。<br>※予約がなくてもご参加いただける<br>レッスンもございます。<br>また予約の空き状況により当日のご参加が<br>可能な場合もございます。 |
|   |   | 【MIHO】   |  |  |
| 15:00   |   |  | 14:45～15:30<br> |  |
|   |   |  |  |  |
| 16:00   |   | 16:00～16:45<br> | 15:50～16:35<br> |  |
|   |   | 【KANTA】  |  |  |
| 17:00   |   |  |  | ① このマークのあるレッスンは<br>有料イベントレッスンの為、<br>事前予約が必要となります。<br>※詳細は別紙掲示を<br>ご確認ください。   |
| 18:00   |   |  |  |  |
|  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   |   |  |  |  |
| <b>スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00</b>  |   |  |  |  |

# 令和7年2月 スタジオスケジュールについて

下記レッスンは担当インストラクターの体調不良により、  
急遽レッスン内容・担当者を変更又は休講とさせていただきます。  
急な変更になり申し訳ございませんが、  
ご理解の程、よろしくお願い致します。

変更前 クラス:ヨガ 時間:20:05~20:50担当:HARUKA

毎週月曜日:2/3 ヨガ【KAORI】 2/17 フローヨガ【HIROMI】

変更前 クラス:ヨガ 時間:10:30~11:30担当:HARUKA

毎週水曜日: 2/5 ヨガ【MIHO】

2/12 やさしいヨガ【AKINA】

2/19 やさしいヨガ【AKINA】

2/26 未定