

🕒 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 ビギナー 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	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 CORE	11:20~12:05 ピラティス (常温)	11:25~11:55 LES MILLS BODYPUMP	11:35~12:20 STEP	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE	★ 11:50~12:50 ヨガ [HARUKA] 10/13 筋膜ボール 10/27メンテナンスストレッチ [MANAMI]	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	13:10~13:55 ピラティス (常温)	13:10~13:55 LES MILLS DANCE	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		13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP	13:10~14:10 LES MILLS BODYATTACK	
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	13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT	13:45~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT	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	15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP	15:10~16:10 LES MILLS BODYPUMP			ジムエリア&ロッカーは利用可能)		14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK	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 LES MILLS GRIT STRENGTH	16:00	16:15~17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS	16:40~17:10 LES MILLS GRIT CARDIO		16:40~17:10 LES MILLS GRIT STRENGTH	
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	17:00~17:50 ZUMBA [RINA] ※10/5,10/19 ZUMBA ↑奇数日ZUMBA	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP		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			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	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		19:00					
20:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK	20:05~20:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS	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	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 GRIT STRENGTH	21:10~21:55 ZUMBA	21:05~21:35 LES MILLS GRIT CARDIO	21:05~21:35 LES MILLS GRIT CARDIO	21:20~21:50 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	21:25~21:55 LES MILLS BODYATTACK							
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 ■■■
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。

10月10日 (木)

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			
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。









		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	New メンテナンスストレッチ	10:30～11:15 【MANAMI】	10:30～11:15 LES MILLS CORE	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	LES MILLS BODYPUMP	11:35～12:20 【YUSUKE】	11:35～12:20 LES MILLS BODYATTACK	
13:00	LES MILLS BODYCOMBAT	12:40～13:25 【YUSUKE】	12:40～13:25 LES MILLS BODYBALANCE	
14:00	★ やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】	13:45～14:30	13:45～14:15 LES MILLS GRIT CARDIO	
15:00	スタジオ フリー利用		14:45～15:15 LES MILLS BODYCOMBAT	
16:00			16:00～16:45 LES MILLS BODYATTACK	
17:00			17:00～17:30 LES MILLS BODYBALANCE	
18:00				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。 ※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。 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。 ※詳細は別紙掲示をご確認ください。
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】 10:00～18:00				



10月20日 (日)

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		10:40~11:40 	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		13:20~13:50 	
14:00		14:15~14:45 	
15:00		15:05~16:05 	
16:00		16:25~17:25 	
17:00			
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			