

🕒 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											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 GRIT CARDIO	
12:00	11:35~12:20 MEGADANZ RADICAL FITNESS	11:35~12:20 ビギナー ファンクショナル	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 BODYCOMBAT	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 7/7【SHIORI】 7/14【KAORI】 7/21【HARUKA】 レッスン内容:ヨガ (30℃)	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 CORE	★ 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	7/28 筋膜ボール (30分)	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	【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 GRIT STRENGTH	13:10~14:10 LES MILLS BODYPUMP	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】				【MICHIKO】	【HARUKO】	14:30~15:30 LES MILLS BODYATTACK	14:30~15:00 LES MILLS BODYPUMP	14:55~15:40 LES MILLS CORE	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 GRIT STRENGTH	★ 15:05~15:50 リセットヨガ (32℃)	15:15~15:45 LES MILLS CORE	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		17:00~17:30 GRIT ATHLETIC					16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP	16:15~17:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS	16:40~17:10 GRIT CARDIO	16:40~17:10 GRIT STRENGTH	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	18:00~21:00 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。	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT	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					
20:00	【KANTA】	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT	20:05~20:50 FIGHT DO RADICAL FITNESS	20:10~20:40 GRIT CARDIO	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 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	【HITOSHI】		21:10~21:55 ZUMBA	21:05~21:50 LES MILLS CORE	【YUSUKE】	21:20~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT	【MICHIKO】	21:15~22:15 STEP+ ※特別有料レッスン 要事前予約	21:25~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT					
22:00		21:20~21:50 GRIT STRENGTH	【YUUKI】		【YUSUKE】									

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】