

🕒 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<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>BODYATTACK  | 10:30~11:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE    | 10:30~11:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT     | 10:15~11:00<br>ZUMBA<br>[AKINA] | 10:25~11:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                             | 11:00   | 10:30~11:15<br>サーキットエアロ<br>※プレート使用  | 10:40~11:10<br>ピギナー<br>エクササイズ           | 10:30~11:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                          |
| 12:00   | 11:35~12:20<br>MEGADANZ<br>RADICAL FITNESS                              | 11:40~12:10<br>TRX                              | 11:40~12:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP      | 11:35~12:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 11:50~12:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>45+テック15 | 11:50~12:50<br>LES MILLS<br>BODYPUMP    | 11:35~12:20<br>LES MILLS<br>CORE           | 11:35~12:20<br>LES MILLS<br>CORE           | 11:20~12:05<br>ピラティス<br>(常温)    | 11:25~11:55<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                               | 12:00   | 11:35~12:20<br>STEP   | 11:35~12:20<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE | ★ 11:50~12:50<br>11/3 筋力ボール<br>11/17 ヨガ [HARUKA]<br>11/24 筋力ボール |
| 13:00   | 12:40~13:25<br>FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS                              | 12:40~13:25<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE         | ★ 12:50~13:35<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>(32℃) | 12:40~13:25<br>LES MILLS<br>CORE        | 13:10~13:55<br>ピラティス<br>(常温)                       | 13:10~13:55<br>LES MILLS<br>DANCE       | 12:40~13:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT     | 12:40~13:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT     | ★ 12:25~13:10<br>フローヨガ<br>(32℃) | 12:15~13:00<br>LES MILLS<br>CORE                                   | 13:00   | 12:40~13:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP  | 12:35~13:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  |   |
| 14:00   | ★ 13:45~14:30<br>やさしいヨガ<br>(34℃)  | 13:45~14:30<br>LES MILLS<br>CORE                | 13:55~14:40<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT    | 13:55~14:25<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE | 14:15~15:00<br>シニア教室                               | 14:15~15:00<br>LES MILLS<br>CORE        | 13:30~14:30<br>STEP+<br>※特別有料レッスン<br>要事前予約 | 13:30~14:15<br>サーキットエアロ<br>※プレート使用         | [MIHO]                          | 13:25~14:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                             | 14:00   | 13:45~14:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 14:00~14:30<br>GRIT<br>STRENGTH         | 13:10~14:10<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                            |
| 15:00   | 14:50~15:05<br>ボールリセット  | 14:40~15:10<br>LES MILLS<br>BODYATTACK          | [YUSUKE]                                  |   |  |   | [MICHIKO]                                  | [HARUKO]                                   |                                 | 14:30~15:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK                             | 15:00   | [MUTSUMI]   |   | 14:30~15:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                          |
| 16:00   | 15:30~16:20<br>子ども運動塾<br>キッズクラス<br>(満4才~小学2年生)<br>※要申込み                 | 15:35~16:20<br>LES MILLS<br>BODYPUMP            |   | 15:10~16:10<br>LES MILLS<br>BODYPUMP    |  | 15:30~16:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE |  |  |                                 | 15:50~16:20<br>GRIT<br>STRENGTH                                    | 16:00   | ★ 15:05~15:50<br>リセットヨガ<br>(32℃)  | 15:05~15:50<br>LES MILLS<br>CORE        | 15:15~15:45<br>LES MILLS<br>CORE                                |
| 17:00   | 16:30~17:20<br>子ども運動塾<br>ジュニアクラス<br>(小学3年生~小学6年生)<br>※要申込み<br>(詳細は別紙参照) | 16:35~17:35<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT          |   |   |  | 16:25~16:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |  |  |                                 | 16:40~17:40<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                               | 17:00   | 16:15~17:00<br>MEGADANZ<br>RADICAL FITNESS<br>ZUMBA<br>[RINA]<br>※11/2, 16, 30 ZUMBA<br>↑奇数週ZUMBA | 16:40~17:10<br>GRIT<br>CARDIO           | 16:40~17:10<br>GRIT<br>STRENGTH                                 |
| 18:00   | 18:20~18:40<br>筋膜リリース   | 18:00~18:30<br>LES MILLS<br>CORE                | 18:20~18:40<br>ホットストレッチ                   | 18:00~18:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 18:20~18:40<br>骨盤調整EX                              | 17:15~17:45<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  |  |  |                                 | 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   |   | 17:30~18:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP    | 17:30~18:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                          |
| 19:00   | 19:00~19:45<br>ZUMBA  | 19:00~19:45<br>LES MILLS<br>BODYPUMP            | ★ 19:00~19:45<br>リセットヨガ<br>(32℃)          | 19:15~19:45<br>TRX                      | ★ 19:00~19:45<br>ヨガ<br>(32℃)                       | 19:10~19:40<br>GRIT<br>ATHLETIC         |  |  |                                 | 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        | 19:00   |   |   |   |
| 20:00   | [KANTA]   | 20:05~20:50<br>LES MILLS<br>BODYATTACK          | [SHIORI]                                  | [MISATO]                                | [MAI]  |   | 19:30~20:45<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) |         |   |   |   |
| 21:00   | [HITOSHI]   |   | [MISATO]                                  |   |  |   | [MICHIKO]                                  |  |                                 |  |         |   |   |   |
| 22:00   |   | 21:20~21:50<br>GRIT<br>STRENGTH                 | 21:10~21:55<br>ZUMBA                      |   |  | 21:05~21:35<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 |                                 | 21:25~21:55<br>LES MILLS<br>BODYATTACK                             |         |   |   |   |
| <b>スタッフタイム 11:00~15:00 / 17:00~20:00</b><br>※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】 |   |   |   |   |  |   |  |  |                                 |  |         |   |   |   |

(ジムエリア&ロッカーは利用可能)

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。

**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。

🕒 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<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>BODYATTACK | 10:30~11:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE    | 10:15~11:00<br>ZUMBA<br>[AKINA]            | 10:25~11:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                             | 10:30~11:15<br>サーキットエアロ<br>※プレート使用  | 10:40~11:10<br>ピギナー<br>エクササイズ           | 10:30~11:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT   | 10:40~11:10<br>GRIT<br>CARDIO          |                     |
| 12:00 | 11:35~12:20<br>MEGADANZ<br>RADICAL FITNESS                              | 11:40~12:10<br>TRX                              | 11:40~12:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP      | 11:35~12:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | [HARUKA]                     | 11:50~12:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 11:35~12:20<br>LES MILLS<br>CORE           | 11:20~12:05<br>ピラティス<br>(常温)               | 11:25~11:55<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                               | 11:35~12:20<br>かんたんSTEP   | 11:35~12:20<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE | ★ 11:50~12:20or12:50<br>12/1 休講<br>12/8 筋膜ボール<br>12/15 筋膜ボール<br>12/22 ヨガ [HARUKA]<br>12/29 筋膜ボール | 11:50~12:35<br>LES MILLS<br>CORE       |                     |
| 13:00 | 12:40~13:25<br>FIGHT DO<br>RADICAL FITNESS                              | 12:40~13:25<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE         | ★ 12:50~13:35<br>コンディショニング<br>ヨガ<br>(32℃) | 12:40~13:25<br>LES MILLS<br>CORE        | [HITOSHI]                    | 13:10~13:55<br>ピラティス<br>(常温)           | 12:40~13:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT     | 12:25~13:10<br>フローヨガ<br>(32℃)              | 12:15~13:00<br>LES MILLS<br>CORE                                   | 12:40~13:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                                      | 12:35~13:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | ※筋膜ボール 30分<br>※12/22 ヨガ 60分  | 13:10~14:10<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |                     |
| 14:00 | ★ 13:45~14:30<br>やさしいヨガ<br>(34℃)  | 13:45~14:30<br>LES MILLS<br>CORE                | 13:55~14:40<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT    | 13:55~14:25<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE | [MARIKO]                     | 14:15~15:00<br>シニア教室                   | 13:30~14:30<br>STEP+<br>※特別有料レッスン<br>要事前予約 | 13:30~14:15<br>サーキットエアロ<br>※プレート使用         | 13:25~14:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                             | 13:45~14:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                                    | 14:00~14:30<br>GRIT<br>STRENGTH         | 13:10~14:10<br>LES MILLS<br>BODYPUMP   | 13:10~14:10<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |                     |
| 15:00 | 14:50~15:05<br>ボールリセット  | 14:40~15:10<br>LES MILLS<br>BODYATTACK          | [YUSUKE]                                  |   | [MICHIKO]                    |  | ジムエリア&ロッカーは利用可能                            | [HARUKO]                                   | 14:30~15:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK                             | 14:30~15:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                                    | 14:30~15:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 15:05~15:50<br>リセットヨガ<br>(32℃)   | 14:30~15:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |                     |
| 16:00 | 15:30~16:20<br>子ども運動塾<br>キッズクラス<br>(満4才~小学2年生)<br>※要申込み                 | 15:35~16:20<br>LES MILLS<br>BODYPUMP            |   | 15:10~16:10<br>LES MILLS<br>BODYPUMP    |                              |  |  |  | [MIHO]   | 15:50~16:20<br>GRIT<br>STRENGTH   | 15:05~15:50<br>CORE                     | 15:15~15:45<br>CORE  |  | 15:15~15:45<br>CORE |
| 17:00 | 16:30~17:20<br>子ども運動塾<br>ジュニアクラス<br>(小学3年生~小学6年生)<br>※要申込み<br>(詳細は別紙参照) | 16:35~17:35<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT          |   | 16:25~16:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |                              |  |  | [MIHO]                                     | 16:40~17:40<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                               | 16:15~17:00<br>MEGADANZ<br>ZUMBA<br>[RINA]<br>※12/7,21 ZUMBA<br>↑奇数週ZUMBA | 16:40~17:10<br>GRIT<br>CARDIO           | 16:40~17:10<br>GRIT<br>STRENGTH  | 16:40~17:10<br>GRIT<br>STRENGTH        |                     |
| 18:00 | 18:20~18:40<br>筋膜リリース   | 18:00~18:30<br>CORE                             | 18:20~18:40<br>ホットストレッチ                   | 18:00~18:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  |                              | 17:00~17:30<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。         | 17:30~18:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP    |  | 17:30~18:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |                     |
| 19:00 | 19:00~19:45<br>ZUMBA  | 19:00~19:45<br>LES MILLS<br>BODYPUMP            | ★ 19:00~19:45<br>リセットヨガ<br>(32℃)          | 19:15~19:45<br>TRX                      | ★ 19:00~19:45<br>ヨガ<br>(32℃) | 19:10~19:40<br>GRIT<br>ATHLETIC        |  |  | 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        |   |   |  |  |                     |
| 20:00 | [KANTA]   | 20:05~20:50<br>LES MILLS<br>BODYATTACK          | [SHIORI]                                  | [MISATO]                                | [MAI]                        |  | 19:30~20:45<br>STEP+<br>※特別有料レッスン<br>要事前予約 |  | 19:20~20:05<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                             |   |   |  |  |                     |
| 21:00 | [HITOSHI]   | 21:20~21:50<br>GRIT<br>STRENGTH                 | [MISATO]                                  |   |                              |  |  |  | 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 |   | [YUUKI]   |   | 21:05~21:35<br>GRIT<br>CARDIO           | [YUSUKE]                     | 21:20~21:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |  | 21:15~22:15<br>STEP+<br>※特別有料レッスン<br>要事前予約 | 21:25~21:55<br>LES MILLS<br>BODYATTACK                             |   |   |  |  |                     |

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。

# 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<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                                      |  | 11:30~12:15<br>          |  |
| 13:00                                      |  | 12:45~13:30<br>          |  |
| 14:00                                      |  | 13:50~14:35<br>         |  |
| 15:00                                      |  | 14:55~15:25<br>        |  |
| 16:00                                      |  |  |  |
| 17:00                                      |  | 17:00~17:30<br>        |  |
| 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> |  |  |  |











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<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 |  | 11:30~12:15<br> <b>LES MILLS BODYATTACK</b>      |   |
| 13:00 |  | 12:35~13:35<br> <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>     |   |
| 14:00 |  | 14:00~15:00<br> <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>     |   |
| 15:00 |  |   |   |
| 16:00 |  | 15:35~16:05<br> <b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b> |   |
| 17:00 |  | 16:25~16:55<br> <b>LES MILLS CORE</b>          |   |
| 18:00 |  | 17:15~17:45<br> <b>LES MILLS BODYATTACK</b>    |   |
| 19:00 |  | 18:00~18:50<br><b>HIPHOP DANCE スクール</b><br>(満4才~小学2年生)  |   |
| 20:00 |  | 19:00~19:50<br><b>HIPHOP DANCE スクール</b><br>(小学3年生~6年生)  |   |
| 21:00 | 20:00~20:50<br><b>HIPHOP DANCE スクール</b><br>(中高生)<br>(詳細は別紙参照)  |   |   |
|       | 18:00~<br>フリーストレッチ<br>&<br>ファンクショナル<br>TIME<br><br>※ご自由にご活用ください。   |   | <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。 |
|       |  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>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>かんたん<br>筋トレ  | 11:35～12:20<br>   |  |
|       |   | 【HARUKO】  |  |  |
| 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><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 |   | スタジオ<br>フリー利用   | 14:45～15:15<br> |  |
| 16:00 |   |   | 16:00～16:45<br> |  |
| 17:00 | 17:00～<br>ノースタッフタイム<br>※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<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 | ② 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<br>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<br>この色のプログラムはホットプログラムとなります<br>スタッftime【受付時間】 10:00～15:00 |   |  |  |

