




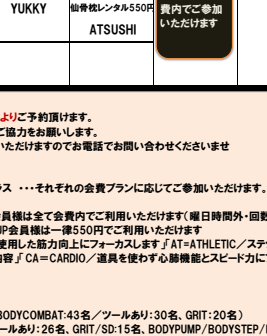


	MON				TUE				WED				THU				SAT				SUN			
	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE
12:00	LES MILLS CORE 11:45-12:30 DAIGO				LES MILLS BODYCOMBAT 12:00-13:00 YUSSY	LES MILLS DANCE 12:10-12:55 SAAYA							LES MILLS BODYJAM 11:50-12:50 MIHO				LES MILLS BODYATTACK 11:15-12:15 CHIRO	Strength Development 2/7.21 :SD 2/14.28 : CEREMONY 11:30-12:15 YUSHI			LES MILLS BODYPUMP HEAVY 11:25-12:25 ATSUSHI	LES MILLS Shapes 11:40-12:25 KIRARI		
13:00	LES MILLS BODYSTEP 12:45-13:30 TANAGO																	LES MILLS BODYPUMP 12:30-13:15 CHIRO	LES MILLS PILATES 12:30-13:15 YUUKO	LES MILLS RPM 12:25-13:10 CHISATO	LES MILLS BODYATTACK 12:45-13:45 ATSUSHI	LES MILLS BODYBALANCE 12:50-13:35 KIRARI	LES MILLS RPM 12:45-13:30 SUZUTO	
14:00	BJ/DANCE 13:45-14:30 (BJの場合は 13:45-14:45) YUSHI	2/9: BODYJAM 2/2.16 : DANCE			LES MILLS BODYJAM 14:15-15:15 KIMI	2/10.24:SHAPES 2/3.17:PILATES			LES MILLS BODYPUMP 13:10-14:10 SAEKI	ヤマナ ピラティス 13:15-14:15 UTANO			BA/BC 13:10-14:10 YUTA	POWER HIPNESS 13:15-14:00 RIKA	2/5.19 BODYATTACK 2/12.26: BODYCOMBAT		GRIT CA/AT <別途550円> 13:35-14:05 YUUKO	YOGA MOVE 13:35-14:20 CHIRO	THE TRIP 13:30-14:10 KAREN	LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-14:30 SUZUTO	LES MILLS CORE 14:00-14:30 SUZUTO	THE TRIP 14:00-14:40 KIRARI		
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT 15:00-16:00 KENYA	LES MILLS BODYBALANCE 15:00-15:45 YUSHI							LES MILLS BODYBALANCE 14:30-15:30 SAEKI								LES MILLS BODYSTEP 14:25-15:10 YUUKO	GRIT STRENGTH <別途550円> 14:35-15:05 YUSHI	Sprint 14:30-15:00 KAREN	LES MILLS BODYJAM 14:50-15:20 SUZUTO	GRIT CARDIO <別途550円> 14:50-15:20 SUZUTO	LES MILLS CORE 14:50-15:05 SUZUTO		
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT 18:55-19:40 TOYA	LES MILLS CEREMONY STUDIO 19:00-19:45 YUSHI	PILATES 19:00-19:45 YUI	LES MILLS THE TRIP 19:00-19:40 TANAGO	LES MILLS BODYPUMP 18:45-19:30 KENYA	GRIT 2/3-ST 2/10:CA 2/17:AT 2/24:ST 19:00-19:30 YUTA	LES MILLS RPM 19:00-19:45 CHISATO		LES MILLS BODYSTEP 18:45-19:30 YUUKO	GRIT STRENGTH <別途550円> 19:00-19:30 ATSUSHI			LES MILLS RPM 18:45-19:30 SAEKI	LES MILLS BODYPUMP HEAVY 18:50-19:25 SAEKI	LES MILLS CEREMONY STUDIO 18:45-19:30 ATSUSHI	HIP UP ワークアウト 19:00-20:00 RIKA	Sprint 18:50-19:20 TANAGO							
20:00	LES MILLS BODYPUMP 20:00-20:45 ATSUSHI	LES MILLS DANCE 20:05-20:50 MIKU	Strength Development <別途1,650円> 20:00-20:45 TOYA	LES MILLS RPM 20:00-20:45 RYOSUKE	BA/BC 19:50-20:50 YUTA	LES MILLS BODYBALANCE 20:00-20:45 YUSHI			LES MILLS CORE 19:50-20:20 YUUKO	LES MILLS DANCE 19:45-20:30 RIKA	Strength Development <別途1,650円> 19:55-20:40 ATSUSHI		LES MILLS THE TRIP 19:45-20:25 KIRARI	LES MILLS CORE 19:45-20:15 SAEKI	LES MILLS Shapes 19:45-20:20 KIRARI		LES MILLS BODYCOMBAT 20:35-21:20 SUZUTO	LES MILLS BODYBALANCE 20:35-21:20 KIRARI	THE TRIP 19:40-20:20 TANAGO					
21:00	LES MILLS CEREMONY STUDIO 21:05-21:50 TOYA	LES MILLS BODYJAM Face The Mirror 21:10-21:55 MIKU			LES MILLS BODYJAM 21:05-22:05 YUSHI	2/3.17: BODYATTACK 2/10.24: BODYCOMBAT				POWER HIPNESS 20:50-21:35 RIKA			V-SPRINT 20:55-21:25 SUZUTO	DANCE 21:40-22:25 AYUTO	GRIT ATHLETIC 21:45-22:15 SUZUTO									
22:00																								
23:00																								

FACE THE MIRROR 登場！初めての方大歓迎！！
インストラクターも始め、全員で鏡を向いてクラスを実施します。ダンスステップと同じ感覚で、インストラクターと同じ方向で動作を行うので、よりわかりやすく、ついていけます！BODYJAMを楽しめます！

★ トライアル導入！
Les Mills
CEREMONY
STUDIO
音楽・仲間とともに、強さと活力を扱う特別な45分！
4つのステーション×2＝合計8種目を回りながら、パワー・スピード・コア・心肺機能を多角的に鍛えるサーキットトレーニング。
自分のレベルに合わせて挑戦できるから、初心者からトレーニング上級者まで誰でも楽しめます！！

★ 1月よりトライアル導入開始！
LES MILLS
BODYPUMP
HEAVY
BODYPUMPに登場する動きの中から、さらにシンブルに絞り、ゆっくりとしたテンポと十分なリカバリータイムを設け、フォームやテクニックをしっかりと習得できるよう設計されています。
動きがシンプルで、自分自身でフォームや強度、テンポにフォーカスを当て行うことで筋力を向上し、目に見える成果を実感します。

＜営業時間について＞
※フロント受付 月～木11:30-16:00、18:00-22:00、(金曜休)土11:00-19:00 日(祝)11:00-16:00
※電話受付 月～木11:00-16:00、17:30-22:00、(金曜休)土10:30-19:00 日(祝)10:30-16:00
●マシン利用 (24hフルタイム または 7:00-17:00モーニングDAY/無断ではアプリで直接6階まで自動チェックインとなります)
・レッスン受講およびパーソナルなど、サービスご利用の前夜30分以内でのチェックイン・アウトのご協力をお願いします。