

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 CORE 11:45-12:30 DAIGO				LES MILLS BODYCOMBAT 12:00-13:00 YUSSY	DANCE 12:10-12:55 SAAYA			LES MILLS BODYCOMBAT 12:00-12:45 通替わり	3/4.18:HIROHASHI 3/11.25: SAEKI			LES MILLS BODYJAM 11:50-12:50 MIHO				LES MILLS BODYATTACK 11:15-12:15 CHIRO	Strength Development CEREMONY STUDIO 11:30-12:15 YUSHI	3/7.21 :SD 3/14.28 : CEREMONY		LES MILLS BODYPUMP 12:30-13:15 CHIRO	PILATES 12:30-13:15 YUUKO	LES MILLS BODYATTACK 12:45-13:45 ATSUSHI	LES MILLS BODYBALANCE 12:45-13:30 KIRARI
13:00 LES MILLS BODYSTEP 12:45-13:30 TANAGO				LES MILLS BODYJAM 14:15-15:15 KIMI				LES MILLS BODYBALANCE 14:30-15:30 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			GRIT CA/AT <別途550円> 13:35-14:05 YUUKO	YOGA MOVE 13:35-14:20 CHIRO	3/7.21 :CARDIO 3/14.28 : ATHLETIC		LES MILLS BODYSTEP 14:25-15:10 YUUKO	GRIT STRENGTH <別途550円> 14:35-15:05 YUSHI	LES MILLS BODYATTACK 14:05-15:05 通替わり	LES MILLS BODYBALANCE 14:05-15:05 SUZUTO
14:00 BJ/DANCE 13:45-14:30 (BJの場合は 13:45-14:45) YUSHI	3/2.16.30: BODYJAM 3/9.23 : DANCE			ボディローリング 15:30-16:30 <別途550円> ボールレンタルは +550円 NISSY				ヤマナ ピラティス 15:30-16:30 <別途550円> ボールレンタルは +550円 NISSY				3/5.19 BODYATTACK 3/12.26: BODYCOMBAT				LES MILLS BODYSTEP 15:25-16:10 YUSHI	ヤマナ ボディローリング 15:20-16:05 <別途550円> NISSY	3/1.SATOMI 3/8: KATSUTO 3/15 : HIROCHI 3/22 : YUUKO 3/29.MUKO		LES MILLS BODYCOMBAT 15:00-15:45 KENYA	LES MILLS BODYBALANCE 15:00-15:45 YUSHI	LES MILLS BODYJAM 15:25-16:25 YUKKY	LES MILLS BODYBALANCE 15:25-16:25 ATSUSHI
15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 15:00-16:00 KENYA																							
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 BODYPUMP 18:45-19:30 KENYA	GRIT 通替 19:00-19:40 YUTA	3/3:CA 3/10:AT 3/17:ST 3/24:CA 3/31:AT		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				LES MILLS BODYBALANCE 17:30-18:15 KIMI	LES MILLS BODYPUMP 17:30-18:15 KATSUTO		
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 BA/BC 19:50-20:50 YUTA	LES MILLS BODYBALANCE 20:00-20:45 YUSHI			Sprint 20:10-20:40 CHISATO				LES MILLS CORE 19:50-20:20 YUUKO	Strength Development <別途1,650円> 19:55-20:40 ATSUSHI	LES MILLS THE TRIP 19:45-20:25 KIRARI	LES MILLS CORE 19:45-20:20 SAEKI	LES MILLS Shapes 19:45-20:20 KIRARI	LES MILLS BODYCOMBAT 20:35-21:20 通替わり	LES MILLS BODYBALANCE 20:35-21:20 KIRARI					
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	BC/BA 21:05-22:05 CHISATO			V-TRIP 21:00-21:40 通替わり				V-TRIP 20:55-21:25 通替わり	V-SPRINT 20:55-21:25 SUZUTO	GRIT ATHLETIC 21:45-22:15 SUZUTO	【オープンクラス】 別途GRIT料金なく、 会費内でご参加いた だけます								
22:00																							
30																							

FACE THE MIRROR 登場！初めての方大歓迎！！
インストラクターも含め、全員で鏡を向いてクラスを実施します。ダンススクールと同じ感覚で、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、目に見え成果を実感します。

<レッスン事前予約について>
・レッスンの実施日の13日前の深夜0時よりご予約頂けます。
・事前予約は平日2枠、土日は3枠でご協力をお願いします。
当日空きがございましたらご参加いただけますのでお電話でお問い合わせください

<プログラム表記について>
・記号無し→インストラクター実施クラス・・・それぞれの会費プランに応じてご参加いただけます。ご利用料金は別途ご確認くださいませ
・「V」→Virtualクラス・・・メンバーは全て会費内でご利用いただけます(曜日時間外・回数外利用も無料でご利用いただけます)PICKUP会員様は一律550円でご利用いただけます
・GRIT「ST=STRENGTH/プレートを使用した筋力向上にフォーカスします」「AT=ATHLETIC/ステップ台を使用した瞬発力向上を目的とした内容」「CA=CARDIO/道具を使わず心肺機能とスピードにフォーカスした内容」

<定員について>
■9階STUDIO1:ツール無し45名 (BODYCOMBAT:43名/ツールあり:30名、GRIT:20名)
■8階STUDIO2:ツール無し30名(ツールあり:26名、GRIT/SD:15名、BODYPUMP/BODYSTEP/POWER HIPNESS/ヤマナ/背骨コンディショニング:20名)
■BIKEROOM・・・RPM19名、SPRINT、TRIP 17名 ■MULTI ROOM 4名
※情勢に応じ変更する場合がございますのでご了承くださいませ。
※ツール用のアルコールをご用意しております。ご利用後はアルコールで消毒のご協力をお願いします。

<マーク プログラムについて>
それぞれ指定の別途料金を頂戴します。ご予約時にアプリ内で「クレジット決済」または「有料予約チケット(1枚:550円相当)」で決済いただき、ご予約ください。(アプリ内有料予約チケットは、レッスン参加日に有効期限内のものをご利用いただけます)
*PICKUP会員様、MONTHLY会員様の範囲外利用の方は、各分館のレッスンの料金に+別途料金を頂戴します。上記同様、別途有料分を予約時に決済いただき、チェックイン時に分館毎のレッスンの料金をフロントでお支払いください。(分館毎のレッスン料金お支払いにも、フロントで予約チケットを消化することでお支払い頂くことが可能です。)
*ヤマナボディローリング:別途料金550円について
45分クラスはボール使用込み/60分クラスは、ボールレンタルは別途レンタル料金の550円が必要で、ヤマナボディローリングで使用する専用ボールはご購入いただけます。インストラクターにお尋ねくださいませ
*背骨コンディショニングについて
*仙骨校が必要となります。レンタルをご希望の場合は別途550円が必要となります。(PICKUP会員様は分館に応じたレッスン料金が必要で) 仙骨校をご購入ご希望の場合はフロントでお尋ねくださいませ

<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11:30-19:00 日(祝)10:30-16:00
●マシン利用(24hフルタイム または 7:00-17:00)→モン・DAY/祝日限定またはアプリで直接6階まで自動チェックインとなります)
・レッスン実施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。