

	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		
30																										
12:00	★yoga 11:45-12:30 KAZUKO	4/6.20 Hatha 4/13.27 Vinyasa			LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS DANCE			LES MILLS BODYCOMBAT	4/1.15:HIROHASHI 4/8.22: SAEKI 通替わり			LES MILLS BODYJAM								Strength Development LES MILLS CEREMONY STUDIO 11:30-12:15 YUSHI	4/4.18 :SD 4/11.25 : CEREMONY				
13:00	CORE 12:45-13:30 DAIGO																				sprint 11:30-12:00 CHISATO	★BODYPUMP BP HEAVY 4/12.26 : BP HEAVY	4/5.19 : BODYPUMP 4/12.26 : BP HEAVY			
14:00	BJ/DANCE 13:45-14:30 (BJの場合は 13:45-14:45) YUSHI	4/13.27 : BODYJAM 4/6.20 : DANCE																			LES MILLS RPM 12:25-13:10 CHISATO	LES MILLS BODYATTACK 12:45-13:45 ATSUSHI	LES MILLS BODYBALANCE 12:50-13:35 KIRARI			
15:00	LES MILLS BODYSTEP 15:00-15:45 TANAGO	LES MILLS BODYBALANCE 15:00-15:45 YUSHI																			LES MILLS RPM 12:30-13:15 YUIKO	4/4.18 :CARDIO 4/11.25 : ATHLETIC	LES MILLS BODYATTACK 12:45-13:45 ATSUSHI	LES MILLS BODYBALANCE 12:50-13:35 KIRARI		
16:00																					GRIT CA/AT 13:35-14:05 YUIKO	YOGA MOVE 13:35-14:20 CHIHIRO	THE TRIP 13:30-14:10 KAREN			
17:00																					LES MILLS BODYSTEP 14:25-15:10 YUIKO	GRIT STRENGTH 14:35-15:05 YUSHI	LES MILLS RPM 14:30-15:15 NARUMI	LES MILLS BODYCOMBAT 14:05-15:05 SUZUTO	Strength Development <別途1,650円> 14:15-15:00 ATSUSHI	
18:00																					DANCE 15:25-16:10 YUSHI	ヤマナ ボディローリング 15:20-16:05 NISSY	4/5.SATOMI 4/12:KATSUTO 4/19 : HIROCHI 4/26 : YUIKO	LES MILLS BODYJAM 15:25-16:25 YUKKY	青春コンディ ションニング 15:40-16:25 仙骨検レンタル550円 ATSUSHI	
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	THE TRIP 19:00-19:40 TANAGO	LES MILLS Shapes 18:45-19:30 KIMI	GRIT 通替 19:00-19:30 YUTA															LES MILLS BODYBALANCE 18:55-19:20 TANAGO	sprint 18:50-19:20 TANAGO				
20:00	LES MILLS BODYPUMP 20:00-20:45 ATSUSHI	LES MILLS DANCE 20:05-20:50 AYUTO	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 BODYSTEP 19:45-19:30 YUIKO	GRIT STRENGTH <別途550円> 19:00-19:30 ATSUSHI	yoga 18:50-19:35 KAZUKO	LES MILLS RPM 18:45-19:30 SAEKI	LES MILLS CEREMONY STUDIO 18:45-19:30 ATSUSHI	
21:00	LES MILLS BODYATTACK 21:00-21:50 TOYA	★yoga 21:05-21:50 KIMI																				LES MILLS CORE 19:45-20:15 SAEKI	LES MILLS DANCE 19:45-20:15 OMIKU	LES MILLS PILATES 19:30-20:15 KAZUKO	THE TRIP 19:40-20:20 TANAGO	
22:00																						LES MILLS BODYCOMBAT 20:35-21:20 通替わり	LES MILLS BODYBALANCE 20:35-21:20 SUZUTO	Strength Development <別途1,650円> 20:30-21:15 SUZUTO	V-RPM 20:40-21:25 VIRTUAL	
30																						LES MILLS BODYJAM 21:55-22:25 KIRARI	POWER HIPNESS 20:50-21:35 RIKA	V-TRIP 21:00-21:40 VIRTUAL		
30																						LES MILLS BODYPUMP 21:40-22:25 MASAKI→TANAGO	4/9.23: SAEKI 4/2.16.30: MASAKI→TANAGO	LES MILLS 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	

★ LES MILLS YOGA トライアル導入開始!

心と体のつながりを重視し、伝統的なYOGAスタイルを取り入れた新しいプログラム。右の4種類から構成され、Les Millsらしい音楽と動きのマッチングに加え、呼吸を通じてより心と体をつなげ、自分自身を深めていきます。

- 「Hatha」ハダ」アライメント・土台
ゆっくりとポーズを組み立て、一つずつを深めながら可動性・安定性にフォーカスし、大地に根づく感覚、安定感、集中力を高めていきます。
- 「Vinyasa」ヴァインヤサ」筋力UP
ダイナミックな動きで筋力と活力を高めていきます。動きながらの瞑想ともいわれ、呼吸と動きに集中することで、心と体の一体感を養っていきます。
- 「Yin」イン」回生・リラクゼーション
深いストレッチとリラクゼーション、回復にフォーカスしたクラスです。緊張をほぐし、神経系を落ち着かせ、体と心の両方にスペースを作り出す長時間のポーズで、深くリラックスし、リフレッシュしていきます。
- 「Breath」ブレス」クラリティー・明晰
呼吸法とオリジナルな動きを組み合わせた、呼吸にフォーカスしたクラス。呼吸をコントロールすることで頭がスッキリする感覚(クラリティー・明晰さ)、精神的な明晰さと集中力を高め、感情の開放をサポートしていきます。

★ トライアル導入中!

Les Mills CEREMONY STUDIO

音楽・仲間とともに、強さと活力を祈う特別な45分!
4つのセッション×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。

LES MILLS BODYPUMP HEAVY

BODYPUMPに登場する動きの中から、さらにシンプルに絞り、ゆっくりとしたテンポと十分なリピータイムを設け、フォームやテクニクをしっかり習得できるよう設計されています。動きがシンプルな分、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、目に見える成果を求めます。

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安心して参加してください!

<レッスン予約について>

- ・レッスン実施日の13日前の深夜0時までに予約の頂戴です。
- ・事前予約は平日昼・土日昼3時をご入力ください。
- ・当日空きがございしたらご追加いただいた予約の順でお電話でお問い合わせください。
- ・初めの方にもおススメのクラスです。

<プログラム表記について>

- ・記号無し→インストラクター実働クラス...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...メンバー会員様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円にて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筋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/青春コンディションニング20名)
- BIKEROOM: RPM19名、SPRINT/TRIP17名 ■MULTI ROOM 4名
- ※機材に応じた変動する場合がございますのでご了承くださいませ。

<V> 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、各分毎のレッスン料金に+別途料金を頂戴します。上記同様、別途有料を予約時に決済いただき、チェックイン時に分毎のレッスン料金をフロントでお支払いください。(分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>

ボール利用料金/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

<青春コンディションニングについて>

*仙骨検が必要となります。(レンタル別途550円)ご購入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/ 顔認証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分以内のチェックイン・アフトのご協力をお願いいたします。