

	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				4/5.19 : BODYPUMP 4/12.26 : BP HEAVY	
30					12:00-13:00 YUSSY	12:10-12:55 SAAYA			12:00-12:45				11:50-12:50 MIHO					11:30-12:00 CHISATO	11:25-12:25 ATSUSHI	11:40-12:25 KIRARI				
13:00	CORE 12:45-13:30 DAIGO				V-RPM 13:15-14:00 SAAYA	4/7.21: SHAPES 4/14.28: PILATES			V-RPM 13:15-14:00 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				12:25-13:10 CHISATO	4/4.18 :CARDIO 4/11.25 : ATHLETIC	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS RPM	
30																								
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 BODYJAM				13:10-14:10 SAEKI				13:10-14:10 YUTA	4/2.16.30: BODYATTACK 4/9.23: BODYCOMBAT					12:30-13:15 YUIKO	4/4.18 :CARDIO 4/11.25 : ATHLETIC	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS RPM
30					14:15-15:15 KIMI				14:30-15:30 SAEKI				14:30-15:15 YUTA											
15:00	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS BODYBALANCE			ヤマナ ボディローリング 15:30-16:30 <別途550円> NISSY																			
30																								
16:00																								
30																								
17:00																								
30																								
18:00																								
30																								
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS CEREMONY STUDIO	PILATES	THE TRIP	LES MILLS SHAPES	GRIT 通替			LES MILLS BODYSTEP	GRIT STRENGTH	yoga	LES MILLS RPM	LES MILLS BP HEAVY	LES MILLS CEREMONY STUDIO	sprint									
30	18:55-19:40 TOYA	19:00-19:45 YUSHI	19:00-19:45 YUI	19:00-19:40 TANAGO	18:45-19:30 KIMI	<別途550円> 19:00-19:30 YUTA	4/7-ST 4/14-CA 4/21-AT 4/28-ST	19:00-19:45 CHISATO	18:45-19:30 YUIKO	<別途550円> 19:00-19:30 ATSUSHI	18:50-19:35 KAZUKO	18:45-19:30 SAEKI	18:50-19:25 SAEKI	18:45-19:30 ATSUSHI	18:50-19:20 TANAGO									
20:00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS DANCE	Strength Development <別途1,650円> 20:00-20:45 TOYA	LES MILLS RPM	BA/BC	LES MILLS BODYBALANCE			19:50-20:20 YUIKO	CORE	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS CORE	LES MILLS DANCE	LES MILLS DANCE	THE TRIP									
30	20:00-20:45 ATSUSHI	20:05-20:50 AYUTO	20:00-20:45 TOYA	20:00-20:45 RYOSUKE	19:50-20:50 YUTA	20:00-20:45 YUSHI		20:10-20:40 CHISATO	19:50-20:20 YUIKO	19:45-20:30 RIKA	19:50-20:20 YUIKO	19:45-20:25 KIRARI	19:45-20:25 SAEKI	19:45-20:15 OMIKU	19:30-20:15 KAZUKO	19:40-20:20 TANAGO								
21:00	LES MILLS BODYATTACK	yoga	V-SPRINT	LES MILLS BODYJAM	BC/BA				20:40-21:40 AYUTO	POWER HIPNESS	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS BODYBALANCE	Strength Development <別途1,650円> 20:30-21:15 SUZUTO	V-SPRINT									
30	21:00-22:05 TOYA	21:05-21:50 KIMI	21:00-21:30 CHISATO	21:05-22:05 YUSHI	21:05-22:05 CHISATO			21:00-21:40 CHISATO	20:40-21:40 AYUTO	20:50-21:35 RIKA	20:40-21:40 AYUTO	20:35-21:20 SUZUTO	20:35-21:20 KAZUKO	20:40-21:25 SUZUTO	20:40-21:25 SUZUTO	20:40-21:25 SUZUTO								
22:00		4/6 Breath 4/13 Yin 4/20 Hatha																						
30																								
22:00																								
30																								

**★ 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」ハタ」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」ヴァイナス」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・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・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、パフォーマンス・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楽しめるトレーニング!

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ムを設け、フォームやテクニ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、目に見える成果を表現します。



**<レッスン事前予約について>**

- ・レッスン実施日の13日前の深夜0時より予約頂けます。
- ・事前予約は平日午後、土日は3時でご予約をお願いします。
- ・当日空きがございしたらご追加いただいたものでお電話でお問い合わせくださいませ
- ・一初めの方にもおススメなクラスです。

**<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 ... マンション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高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ませ。(分毎のレッスン料金をお支払いにも、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ませ

**<青春コンディショニングについて>**

\*仙骨検査が必要となります。(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

●マンション利用(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します。