

	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	5/11.25: Hatha 5/18: Vinyasa			LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS DANCE			LES MILLS BODYCOMBAT	5/13.27: HIROHASHI 5/20: SAEKI 通替わり			LES MILLS BODYJAM								LES MILLS BODYATTACK	Strength Development ★ CEREMONY 11:30-12:15 YUSHI	LES MILLS SHAPE	5/9.23 :SD 5/16.30 : CEREMONY	5/10.24 : BODYPUMP 5/17.31 : BP HEAVY
13:00	★CORE 12:45-13:30 DAIGO				YUSSY	SAAYA							MIHO								LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS SHAPE	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS SHAPE
14:00	★BJ/DANCE 13:45-14:45 YUSHI	5/18 : BODYJAM 5/11.25 : DANCE			Shapes PILATES 13:15-14:00 SAAYA	5/12.26: SHAPES 5/19: PILATES			LES MILLS BODYPUMP	ヤマナ ピラティス 13:15-14:15 UTANO			BA/BC	POWER HIPNESS							GRIT CA/AT 13:30-14:00 YULIM	YOGA MOVE 13:30-14:15 CHIHIRO	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE
15:00	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS BODYBALANCE			LES MILLS BODYJAM	ヤマナ ボディローリング 15:30-16:30 <別途550円> NISSY			SAEKI	ヤマナ ピラティス 13:15-14:15 UTANO			YUTA	RIKA							LES MILLS BODYSTEP	GRIT STRENGTH 14:20-15:05 MUKO	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE
16:00	TANAGO	YUSHI			14:15-15:15 KIMI								YUTA								LES MILLS DANCE	ヤマナ ボディローリング 15:20-16:05 <別途550円> NISSY	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE
17:00																					15:20-16:05 YUSHI	5/10: SATOMI 5/17: KATSUTO 5/24: HIROCHI 5/31: MUKO	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYBALANCE
18:00																					16:20-17:20 KENYA	16:20-17:20 YUI			
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT	★ LES MILLS CEREMONY STUDIO	LES MILLS PILATES	LES MILLS THE TRIP	LES MILLS SHAPE	LES MILLS GRIT 通替			LES MILLS BODYPUMP	GRIT STRENGTH	★yoga	LES MILLS RPM	★ BP HEAVY	★ LES MILLS CEREMONY STUDIO	LES MILLS DANCE	LES MILLS PILATES	LES MILLS THE TRIP				LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYATTACK	
20:00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS DANCE	Strength Development <別途1,650円> 20:00-20:45 AYUTO	LES MILLS RPM	LES MILLS BA/BC	LES MILLS BODYBALANCE			LES MILLS CORE	LES MILLS DANCE	Strength Development <別途1,650円> 19:55-20:40 ATSUSHI	LES MILLS THE TRIP	LES MILLS CORE	LES MILLS DANCE	LES MILLS PILATES	LES MILLS THE TRIP				LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYATTACK	
21:00	LES MILLS BODYATTACK	★yoga	V-SPRINT	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BC/BA	LES MILLS BODYATTACK			LES MILLS BODYJAM	POWER HIPNESS	5/19:21: SAEKI 5/14.28: MASAKI→TANAGO	LES MILLS BODYJAM	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS GRIT ATHLETIC							LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYATTACK	LES MILLS BODYATTACK
22:00	TOYA	KIMI	5/11 Breath 5/18 Yin 5/25 Hatha	21:05-22:05 CHISATO	21:05-22:05 CHISATO	21:05-22:05 CHISATO			20:45-21:45 AYUTO	20:50-21:35 RIKA			21:40-22:25 OMIKU	21:45-22:15 SUZUTO							21:00-21:30 TANAGO	21:00-21:30 TANAGO	21:00-21:30 TANAGO	21:00-21:30 TANAGO	
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、心と体の一体感を感じていきます。

「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、強くて活力を祈う特別な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誰でも楽しめます!!

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と習得できるよう設計されています。

動きがシンプルながら、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日前の夜0時より予約の受付です。
- ・事前予約は平日9時、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けます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。

★ プログラム表記記号について

- ・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・回数外利用も無料にて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関節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/骨格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。

★ 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を+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

ボール利用料金込み/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

★ 骨格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分以内でのチェックイン・アフトのご協力をお願いします。