

# 2026年1月 レッスンスケジュール (1~2週)

●1月は1月2日までを年末年始特別ノースタッフデーといたします。その他のノースタッフデーは8(木)、14(水)、23(金)、27(火)となります。  
また、16(金)14:00~18:00をノースタッフアワーとさせていただきます。

●1月のミニレッスンは【美尻トレ】に代わり、【腹トレ】を開催します！！【はじめてエアロ】は20分の枠と30分の枠がございます。  
「腹トレ」：20分間集中で気にお腹を刺激して、引き締まったウエストを目指しましょう！！

●ピラティスレッスンは新レッスン【コア&脂肪燃焼③】が登場！

- ・New!! 「コア&脂肪燃焼③」：ジャンプボードを使い、HIIT(高強度インターバルトレーニング)の要素を取り入れたレッスンです。脂肪燃焼効果が高いのも魅力♪
- ・「ゆがみ改善⑤」（旧ベーシック③）：基本的な動作がメインとなり全身のトータルケアが目指せます♪あせらず呼吸を大事に動きましょう！
- ・「ウエスト引き締め②」（旧センタリング①）：背骨を丸める動作が登場します。骨盤から丸めていくことで下腹部の引き締めに大きな効果があります！
- ・「ヒップアップ①」：下半身がメインとなるレッスンです。骨盤を安定させ股関節を正しく動かすことで美しいヒップラインを目指します！

●1月は、体組成測定をお一人様1回無料でご利用いただけます。お気軽にフロントまでお申し付けください。

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.	
5 10:20-11:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 10:20-11:40 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 10:50-11:40 筋トレ講習 下半身プログラム 13:00-13:50 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 15:30-16:20 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 19:30-19:50 ミニレッスン HIIT 20:10-21:00 マシンピラティス ウエスト引き締め②	6 10:20-10:40 ミニレッスン スペインコレクター 11:00-11:50 マシンピラティス ウエスト引き締め② 16:00-17:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 18:30-19:00 上半身プログラム 19:00-19:50 マシンピラティス ヒップアップ① 20:10-20:55 KOTONE X55(エクストリーム55)®	7 10:20-11:10 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 11:30-12:20 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 19:00-19:50 マシンピラティス ヒップアップ① 20:00-20:30 YUU レズミルズ ダンス 20:40-21:30 YUU リラックスヨガ 20:40-21:30 マシンピラティス ゆがみ改善⑤	8 ノースタッフデー	9 10:20-10:40 ミニレッスン はじめてエアロ 11:30-12:20 マシンピラティス はじめのいっぽ応援 13:00-14:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 13:30-14:20 筋トレ講習 初心者プログラム 19:30-20:20 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 20:00-20:20 ミニレッスン マットピラティス 20:40-21:30 マシンピラティス ヒップアップ①	10 9:20-10:10 マシンピラティス ウエスト引き締め② 10:30-11:20 マシンピラティス ヒップアップ① 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 14:30-15:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 15:30-16:50 体験キャンペーン はじめの一っぽ応援 16:00-16:50 筋トレ講習 下半身プログラム 19:30-20:20 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 20:00-20:20 ミニレッスン マットピラティス 20:40-21:30 マシンピラティス ヒップアップ①	11 9:20-10:10 マシンピラティス ウエスト引き締め② 10:30-11:20 マシンピラティス ヒップアップ① 10:30-11:50 KOTONE X55(エクストリーム55) 11:00-11:50 筋トレ講習 上半身プログラム 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 14:30-15:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 15:40-16:00 ミニレッスン 腹トレ	ノースタッフデー
1 ノースタッフデー	2 ノースタッフデー	3 9:20-10:10 マシンピラティス ウエスト引き締め② 10:30-11:20 マシンピラティス ヒップアップ① 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 14:30-15:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 15:30-16:50 体験キャンペーン はじめの一っぽ応援 16:00-16:50 筋トレ講習 下半身プログラム	4 9:20-10:10 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 10:30-10:50 ミニレッスン 筋膜リリース 10:30-11:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス 14:00-14:50 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 16:30-17:20 マシンピラティス ヒップアップ①				

枠内で 左寄せ / 右寄せ  
に区別して 各レッスン  
種目を表示しています

左寄せの種目は どなたでも  
無料でご参加いただけます  
無料体験中のお客様も対象！

00:00-00:00 様目区分  
レッスン/プログラム名

00:00-00:00 マシンピラティス  
レッスン名

右寄せのマシンピラティスは  
ピラティス会員様なら月4回  
無料でご参加いただけます。  
それ以外の方も有料にてご参  
加いただけます。

各種目のご参加方法

(※) 詳細は別紙「レッスン種目に  
ついて」をご覗くださいませ。

●筋トレ講習(@ジムエリア)

00:00-00:00 筋トレ講習  
プログラム名  
⇒会員マイページより予約  
(フロント/お電話でも受付可)

●ミニレッスン(@スタジオ)

00:00-00:00 ミニレッスン  
レッスン名  
⇒フロントにて当日受付  
(30分前に受付開始、先着順)

●赤枠レッスン(@スタジオ)

(曜日固定)  
00:00-00:00 講師名  
レッスン名  
(不定期) または  
00:00-00:00 講師名  
レッスン名  
⇒事前優先予約+当日受付  
(フロント/お電話で先着順、  
優先予約は月にお1人4枠まで、  
空き枠分の当日受付は朝10時)

●マシンピラティスレッスン  
(@ピラティススタジオ)

00:00-00:00 マシンピラティス  
レッスン名  
⇒会員マイページより予約  
(フロント/お電話でも受付可)

# 2026年1月 レッスンスケジュール (3~5週)

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
12 9:20-10:10 マシンピラティス ヒップアップ① 10:30-11:20 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 13:00-13:50 マシンピラティス ウエスト引き締め② 15:00-16:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 15:30-16:20 筋トレ講習 下半身プログラム 16:40-17:00 ミニレッスン スペインコレクター	13 10:20-10:40 ミニレッスン 筋膜リリース 11:00-11:50 マシンピラティス ウエスト引き締め② 13:00-13:50 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 19:00-19:50 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 20:10-20:30 ミニレッスン HIIT 20:50-21:40 筋トレ講習 下半身プログラム	14 ノースタッフデー	15 10:20-11:10 TOMOKO バレトン 10:20-11:10 マシンピラティス ヒップアップ① 11:20-12:10 TOMOKO ボディメンテナンス 15:00-15:50 マシンピラティス ウエスト引き締め② 18:30-19:20 体験キャンペー はじめのいっぽ応援 19:00-19:50 筋トレ講習 初心者プログラム 20:10-21:00 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③	16 10:20-10:40 ミニレッスン 腹トレ 10:20-11:40 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 10:50-11:40 筋トレ講習 上半身プログラム 11:00-11:50 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 14:00-18:00 ノースタッフアワー 19:30-20:20 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 20:40-21:30 マシンピラティス ヒップアップ①	17 9:20-10:10 マシンピラティス ウエスト引き締め② 10:30-11:20 マシンピラティス ヒップアップ① 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 11:40-12:30 筋トレ講習 脱初心者プログラム 14:30-15:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 16:00-16:50 マシンピラティス はじめのピラティス (体験)	18 9:20-10:10 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 10:30-10:50 ミニレッスン マットピラティス 10:30-11:20 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス 15:00-16:20 体験キャンペー はじめのいっぽ応援 15:30-16:20 筋トレ講習 下半身プログラム 16:30-17:20 マシンピラティス ヒップアップ①
19 10:20-11:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 11:30-10:50 ミニレッスン マットピラティス 13:00-13:50 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 18:00-19:20 体験キャンペー はじめのいっぽ応援 18:30-19:20 筋トレ講習 初心者プログラム 20:10-21:00 マシンピラティス ウエスト引き締め②	20 10:20-10:40 ミニレッスン はじめてエアロ 11:00-11:50 マシンピラティス ウエスト引き締め② 13:30-14:50 体験キャンペー はじめのいっぽ応援 14:00-14:50 筋トレ講習 下半身プログラム 19:00-19:50 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 20:10-20:15 KOTONE X55(エクストリーム55)④ 20:10-21:00 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験)	21 10:20-11:10 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 11:30-12:20 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 16:00-17:20 体験キャンペー はじめのいっぽ応援 16:30-17:20 筋トレ講習 下半身プログラム 19:00-19:50 マシンピラティス ヒップアップ① 20:00-20:30 YUU レズミルズ ダンス 20:40-21:30 YUU リラックスヨガ 20:40-21:30 マシンピラティス ゆがみ改善⑤	22 10:20-11:10 TOMOKO ボディメンテナンス 10:20-11:10 マシンピラティス ヒップアップ① 11:20-12:10 TOMOKO バレトン 15:00-15:50 マシンピラティス ウエスト引き締め② 18:00-18:50 マシンピラティス はじめのピラティス (体験) 19:30-19:50 ミニレッスン 筋膜リリース 20:10-21:00 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 20:40-21:30 マシンピラティス ゆがみ改善⑤	23 ノースタッフデー	24 9:20-10:10 マシンピラティス ウエスト引き締め② 10:30-11:20 マシンピラティス はじめのピラティス (体験) 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 14:30-15:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 15:40-16:00 ミニレッスン スペインコレクター④ 16:30-17:50 体験キャンペー はじめのいっぽ応援 17:00-17:50 筋トレ講習 初心者プログラム 19:30-20:20 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 20:40-21:30 マシンピラティス ヒップアップ①	25 9:20-10:10 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 10:30-11:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 11:00-11:50 筋トレ講習 下半身プログラム 15:30-16:15 KOTONE OXIGENO(オキシジェノ)④ 16:30-17:20 マシンピラティス ヒップアップ①
26 10:20-10:50 ミニレッスン はじめてエアロ [30分] 10:20-11:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 11:30-12:20 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 13:00-13:50 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 16:00-17:20 体験キャンペー はじめのいっぽ応援 16:30-17:20 筋トレ講習 下半身プログラム 20:10-21:00 マシンピラティス ウエスト引き締め②	27 ノースタッフデー	28 10:20-11:10 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 11:30-12:20 筋トレ講習 初心者プログラム 16:00-16:50 マシンピラティス ヒップアップ① 19:00-19:50 マシンピラティス はじめのピラティス (体験) 20:00-20:30 YUU レズミルズ ダンス 20:40-21:30 YUU リラックスヨガ 20:40-21:30 マシンピラティス ゆがみ改善⑤	29 10:20-11:10 TOMOKO バレトン 10:20-11:10 マシンピラティス ヒップアップ① 11:20-12:10 TOMOKO ボディメンテナンス 13:30-14:20 マシンピラティス はじめのピラティス (体験) 15:00-15:50 マシンピラティス ウエスト引き締め② 19:30-19:50 ミニレッスン 筋膜リリース 20:10-21:00 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 20:40-21:30 マシンピラティス ゆがみ改善⑤	30 10:20-10:40 ミニレッスン スペインコレクター 11:00-11:50 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 16:30-17:50 体験キャンペー はじめのいっぽ応援 17:00-17:50 筋トレ講習 上半身プログラム 19:30-20:20 マシンピラティス コア&脂肪燃焼③ 20:40-21:30 マシンピラティス ヒップアップ①	31 9:20-10:10 マシンピラティス ウエスト引き締め② 10:30-11:20 マシンピラティス ヒップアップ① 10:30-11:50 体験キャンペー はじめのいっぽ応援 11:00-11:50 筋トレ講習 下半身プログラム 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 14:30-15:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 15:40-16:00 ミニレッスン HIIT	

枠内で 左寄せ/右寄せ  
に区別して 各レッスン  
種目を表示しています

左寄せの種目は どなたでも  
無料でご参加いただけます  
無料体験中のお客様も対象!

右寄せのマシンピラティスは  
ピラティス会員様なら月4回  
無料でご参加いただけます。  
それ以外の方も有料にてご参  
加いただけます。

### 各種目のご参加方法

(※) 詳細は別紙「レッスン種目に  
ついて」をご覧くださいませ。

#### ● 筋トレ講習(@ジムエリア)

00:00-00:00 筋トレ講習  
プログラム名  
⇒会員マイページより予約  
(フロント/お電話でも受付可)

#### ● ミニレッスン(@スタジオ)

00:00-00:00 ミニレッスン  
レッスン名  
⇒フロントにて当日受付  
(30分前に受付開始、先着順)

#### ● 赤裸レッスン(@スタジオ)

(曜日固定)  
00:00-00:00 講師名  
レッスン名  
(不定期) または  
00:00-00:00 講師名  
レッスン名  
⇒事前優先予約+当日受付  
(フロント/お電話で先着順、  
優先予約は月にお1人4枠まで、  
空き枠分の当日受付は朝10時)

#### ● マシンピラティスレッスン (@ピラティススタジオ)

00:00-00:00 マシンピラティス  
レッスン名  
⇒会員マイページより予約  
(フロント/お電話でも受付可)

# 2026年1月開催のレッスン種目について

## マシンピラティスレッスン(50分)

専用の器具であるリフォーマーを使用したマシンピラティスのグループレッスンです。安全かつ効果的にピラティスの運動に取り組めるようインストラクターが個別にフォローいたします。しなやかで美しい機能的な身体を目指しましょう。

ピラティス会員様は月に4回、本レッスンにご参加いただけます(5回目以降 追加1レッスン3,988円/回)。

そのほか、ビジターレッスン(都度有料で受講)も承っております。

- ・初回体験レッスン 2,200円/回
- ・フィット会員、ファミリー会員 3,988円/回
- ・ビジターハーフ会員 4,400円/回
- ・お得な回数券(4回券/10回券)あり、詳しくはスタッフまで。

なお、マシンピラティスレッスンの受講にあたっては、必ず1度は「はじめてのピラティス」クラスにご参加いただき、器具(リフォーマー)の基本的な取り扱い方を理解されたうえで通常クラスへご参加ください。

### 【参加方法】

予約制となります。

会員マイページまたはフロント受付、お電話にてご予約ください。途中入退場は不可、無断キャンセルは1回分消化となります。

### 【はじめてのピラティス(兼 体験レッスン)】(4名)

リフォーマーの扱い方や基本的な運動を、少人数にてゆっくり丁寧に行っていきます。ピラティスレッスン参加にあたっては、みなさまはじめに必ず1度は本クラスへご参加が条件となります。

### 【ゆがみ改善⑤】(8名)

基本的な動作がメインとなり、全身のトータルケアが目指せます。呼吸を大事に動きましょう。

### 【ウエスト引き締め②】(8名)

背骨を丸める動作が登場します。骨盤から傾け、丸めることで下腹部にも効果があります。お腹を意識して動きましょう！

### 【ヒップアップ①】(8名)

下半身がメインとなるレッスンです。骨盤を安定させて、股関節が正しく動くことで美しいヒップラインを目指します！

### New!! 【コア&脂肪燃焼③】(8名)

ジャンプボードを使用し、HIIT(高強度インターパルトレーニング)の要素を取り入れたレッスンです。

脂肪燃焼効果が高いのも魅力♪

↓ ジャンプボード



## ミニレッスン(20分)

気軽に参加できる20分のスタジオレッスンです。会員種別に関わらず、どなたでもご参加いただけます。

### 【参加方法】

当日受付制となります。

フロントにてレッスン開始30分前に参加受付表を公開しますので、そちらにご記名ください(先着順、代筆禁止)。レッスン途中での入退場はご遠慮ください。

### 【はじめてエアロピクス】★★★★★(8名)

音楽にあわせて楽しく身体を動かしていきます。初めての方向けの簡単な動きでエクササイズを構成しています。みんなで楽しく身体を動かして、高い脂肪燃焼効果を目指しましょう！

### 【HIIT(高強度インターパルトレーニング)】★★★★★(10名)

休憩を挟みながらトレーニング。短時間でも高い運動効果を発揮し、脂肪燃焼、心肺機能向上が期待できます。ハードな運動も仲間と一緒になら頑張れる、ご参加お待ちしています！

### 【腹トレ】★★★★★(10名)

自重メイドで行うトレーニングレッスンです。20分間お腹を刺激し続け、引き締まったお腹をめざします♪

### 【スペインコレクター(ピラティス)】★★★★★(10名)

スペイン(背骨)コレクター(整えるもの)、背骨本来のアーチを取り戻し、猫背や反り腰の改善に効果的です☆背骨を整えより美しい姿勢をめざしましょう♪



### 【マットピラティス】★★★★★(10名)

呼吸・骨盤・背骨等、身体の内側に目を向けてしなやかで機能的な身体を目指します♪姿勢改善にも効果的です！

### 【筋膜リリース】★★★★★(10名)

身体中の筋肉を包む「筋膜」をほぐします。柔軟性が上がるだけでなく、運動パフォーマンスの向上も期待できます！



## 赤枠レッスン(30, 45, 50分)

対面で行う本格スタジオレッスンです。

会員種別に関わらず、どなたでもご参加いただけます。

### 【参加方法】

「事前優先予約」+「当日受付」制となります。

事前にフロントまたはお電話にて、月にお1人4枠まで優先予約をいただけます。空き枠分は、レッスン当日に参加を受け付けますのでフロントまでお申し出ください。

水【レズミルズ ダンス】(12名) YUU 先生

水【リラックスヨガ】(12名) YUU 先生

木【ボディメンテナンス】(12名) TOMOKO 先生

木【バレトン】(10名) TOMOKO 先生

土【全身トータルケアヨガ】(14名) Mayumi 先生

日【骨盤メンテナンス】(12名) TOMOKO 先生

不定期【ラティカル OXIGENO®】(12名) KOTONE 先生

不定期【ラティカル X55®】(9名) KOTONE 先生

## 筋トレ講習(筋トレプログラム)(50分)

マシンの扱い方や身体の動かし方を確認しながらスタッフと一緒にトレーニングを行います。プログラムは【初心者】【上半身】【下半身】【脱初心者】の4種類。定員4名までの少人数制です。

会員のみなさまは、何回でも繰り返し受講OK。トレーニングへの不安を解消し、より良い運動習慣を！

### 【参加方法】

会員マイページまたはフロント受付、あるいはお電話にてご予約ください。



## レスミルズバーチャルレッスン(30,45,60分)

壁一面の映像と迫力の音声による無人レッスンです。24h稼働。

実施種目および上映スケジュールは、「バーチャルレッスンスケジュール」をご確認ください。

### 【参加方法】

予約不要でご参加いただけます。レッスン途中の入退場もOKです。



# 2026年1月 レズミルズバー・チャルレッスンスケジュール

↓平日のスタッフアワー(10:00~22:00)を線で示しています

日 平日 10-22時	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.	土日・祝 10-19時
0:00~	DANCE 45分	BODY PUMP 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	0:00~
0:50~	BODY BALANCE 30分	GRIT Athletic 30分	CORE 30分	GRIT Cardio 30分	DANCE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Strength 30分	0:50~
1:25~	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY PUMP 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	1:25~
2:30~	GRIT Athletic 30分	CORE 30分	BODY ATTACK 30分	CORE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Athletic 30分	BODY PUMP 30分	2:30~
3:05~	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	BODY PUMP 45分	BODY COMBAT 45分	DANCE 45分	BODY BALANCE 45分	3:05~
3:55~	BODY PUMP 30分	GRIT Strength 30分	CORE 30分	DANCE 30分	GRIT Cardio 30分	BODY BALANCE 30分	CORE 30分	3:55~
4:30~	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY PUMP 60分	BODY ATTACK 60分	BODY COMBAT 60分	4:30~
5:35~	DANCE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Cardio 30分	CORE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	5:35~
6:10~	BODY COMBAT 30分	BODY BALANCE 30分	BODY PUMP 30分	BODY ATTACK 30分	DANCE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Athletic 30分	6:10~
6:45~	BODY ATTACK 30分	DANCE 30分	BODY COMBAT 30分	GRIT Athletic 30分	BODY COMBAT 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 30分	6:45~
7:20~	GRIT Cardio 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	DANCE 30分	BODY PUMP 30分	7:20~
7:55~	CORE 30分	BODY ATTACK 30分	DANCE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Strength 30分	CORE 30分	BODY BALANCE 30分	7:55~
8:30~	BODY PUMP 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY PUMP 45分	DANCE 45分	8:30~
9:20~	BODY COMBAT 45分	CORE 30分	BODY BALANCE 30分	DANCE 45分	BODY PUMP 30分	GRIT Cardio 30分	BODY ATTACK 45分	9:20~
10:00~	10:15~ DANCE 30分 5, 12, 19日のみ開催	BODY PUMP 45分 27日のみ開催	BODY COMBAT 45分	10:15~ BODY ATTACK 30分 1, 8日のみ開催	BODY BALANCE 45分 2, 23日のみ開催	BODY COMBAT 45分	10:15~ BODY BALANCE 30分 25日のみ開催	10:00~
10:55~	CORE 30分 5, 12日のみ開催	BODY BALANCE 30分	GRIT Strength 30分	CORE 30分 1, 8日のみ開催	DANCE 30分	毎週11:00~11:50 【赤枠レッスン】 「全身トータルケアヨガ」開催	GRIT Cardio 30分 25日のみ開催	10:55~
11:30~	BODY ATTACK 45分 5, 12, 26日のみ開催	DANCE 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分 1, 8日のみ開催	BODY ATTACK 45分	12:05~	BODY COMBAT 45分	11:30~
12:20~	GRIT Strength 30分	CORE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Cardio 30分 1, 8日のみ開催	CORE 30分	BODY ATTACK 45分	BODY PUMP 30分	12:20~
12:55~	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	DANCE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Athletic 30分	BODY PUMP 30分	BODY BALANCE 45分 11, 25日のみ開催	12:55~
13:30~	BODY PUMP 30分	GRIT Cardio 30分	~スタジオ清掃~	CORE 30分	BODY COMBAT 30分	GRIT Strength 30分	13:45~	13:30~
14:05~	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY PUMP 60分	BODY ATTACK 60分	BODY COMBAT 30分 11, 25日のみ開催	14:05~
15:10~	CORE 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分	DANCE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 30分 3, 17日のみ開催	GRIT Strength 30分 9, 14, 18日のみ開催	15:10~
15:45~	DANCE 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY PUMP 45分 3, 17日のみ開催	BODY ATTACK 45分 4, 11, 18日のみ開催	15:45~
16:35~	BODY BALANCE 30分 5, 19, 26日のみ開催	CORE 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分	DANCE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 30分	16:35~
17:10~	BODY COMBAT 45分	BODY PUMP 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY PUMP 45分	BODY COMBAT 45分	17:10~
18:00~	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分	GRIT Cardio 30分	BODY BALANCE 30分	18:00~
18:35~	BODY PUMP 30分	GRIT Strength 30分	CORE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 30分	CORE 30分	BODY COMBAT 30分	18:35~
19:10~	BODY COMBAT 45分 12, 19, 26日のみ開催	BODY ATTACK 45分 6, 27日のみ開催	BODY COMBAT 30分	DANCE 45分 1, 8, 15日のみ開催	BODY PUMP 45分 2, 16, 23, 30日のみ開催	BODY COMBAT 45分	BODY PUMP 45分	19:10~
20:05~	GRIT Cardio 30分	BODY COMBAT 30分 13, 27日のみ開催	BODY PUMP 30分 13, 20, 27日のみ開催	19:50~ BODY ATTACK 60分 14日のみ開催	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	CORE 30分	20:05~
20:40~	DANCE 30分	BODY ATTACK 30分	BODY PUMP 60分	CORE 30分	GRIT Strength 30分	BODY BALANCE 30分	DANCE 30分	20:40~
21:15~	BODY ATTACK 45分	DANCE 45分	BODY PUMP 60分 14日のみ開催	BODY PUMP 45分	BODY COMBAT 45分	BODY PUMP 45分	BODY BALANCE 45分	21:15~
22:05~	BODY BALANCE 30分	CORE 30分	DANCE 30分	GRIT Athletic 30分	CORE 30分	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	22:05~
22:40~	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY PUMP 60分	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	22:40~

バーチャルレッスンは予約不要＆途中入退場OK！

レッスンの間隔は原則5分ですぐに次のレッスンが始まります。

祝日の場合でも通常の曜日通りのスケジュールで再生されます。

ミニレッスンや赤枠レッスンが重なった時間のバーチャルレッスンの上映はありませんのであらかじめご了承ください。これにより間引かれる可能性のある枠のレッスンは [ ] で囲んで表示しております。

↓運動強度が低い順に並べています。体力に不安のある方は上の種目からチャレンジしてみてください♪

## 【BODY BALANCE】<<リリースNo.100~108>>

心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レズミルズ考案の「NEWYOGA」。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ちきを得られるのも大きなポイント。

## 【DANCE】<<リリースNo.1~8>>

ダンス系ワークアウト。曲ごとに振付が完全に変わる1曲完結型。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメ。人気楽曲に乗って楽しく体を動かし、敏捷性や心肺機能を鍛え、カロリー消費と脂肪燃焼、日頃のストレスも発散！まずは音楽に身をさせて楽しみましょう！

## 【CORE】<<リリースNo.50~58>>

スポーツする時にも日常生活の動きにも大きな影響を与える強い体幹。上半身と下半身とつなぐ重要な役割を担う体幹とその周辺の筋肉を、チューブとプレートを用いて鍛える30分の短期集中型ワークアウト。自分の身体の状態を意識しながら、さらに強い身体づくりにチャレンジ。

## 【BODY COMBAT】<<リリースNo.95~103>>

空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトは、難しい動きは一切なし。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。限界へのチャレンジを後押しするインストラクターの言葉に、モチベーションもアップ。楽しい時間を過ごしながら、ストレスも発散。

## 【BODY ATTACK】<<リリースNo.120~128>>

筋力トレーニングに役立つプッシュアップやスクワットと、ランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせた全身ワークアウト。エネルギーを高め、心肺機能とスタミナ、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激。

## 【BODY PUMP】<<リリースNo.125~133>>

バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメです。科学的に証明された動きとテクニック、そしてインストラクターの励ましがパワーとなり、一人でトレーニングするよりもはるかに充実した時間を過ごせること間違いなし。

## 【LES MILLS GRIT】<<リリースNo.44~52>>

30分の高強度インターバルトレーニング(HIIT)です。

## 【GRIT Athletic】

ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジャリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。

## 【GRIT Cardio】

心肺機能向上と、スピードを増強します。様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。

## 【GRIT Strength】

バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛えます。筋力を向上し、引き締めた筋肉を作ります。

※各レッスンには30分/45分/60分のバリエーションがあり、それぞれ7種類以上のリリースNo.からランダムに再生されます(GRITとCOREは30分プログラムのみ、DANCEは30分と45分となります)。