

2024年 **10月** レッスンスケジュール (1~3週)

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
	<b>1</b> 10:20-10:40 ミニレッスン 腹トレ 11:10-12:00 マシンピラティス ベーシック① 14:20-15:10 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 19:00-19:50 筋トレ講習 上半身プログラム 20:00-20:50 マシンピラティス ダイナミックムーブ①	<b>2</b> 10:20-11:10 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト① 11:40-12:30 筋トレ講習 初心者プログラム 20:00-20:30 外部講師レッスン レズミルズ ダンス 20:40-21:30 外部講師レッスン リラックスヨガ 20:40-21:30 マシンピラティス スパインコレクター&タワー①	<b>3</b> 10:20-11:10 外部講師レッスン バレトン 10:20-11:10 マシンピラティス ダイナミックムーブ① 11:30-12:20 外部講師レッスン ボディメンテナンス 19:30-19:50 ミニレッスン HIIT 20:00-20:50 マシンピラティス ベーシック①	<b>4</b> 10:20-10:40 ミニレッスン 骨盤体操 11:10-12:00 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 14:20-15:10 マシンピラティス スパインコレクター&タワー① 19:00-19:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 20:40-21:30 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト①	<b>5</b> 10:20-11:10 マシンピラティス ベーシック① 11:00-11:50 外部講師レッスン 全身トータルケアヨガ 11:40-12:30 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト① 15:30-16:20 外部講師レッスン ボディメイクエクササイズ 16:00-16:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援	<b>6</b> ノースタッフデー スタッフ研修のため、 この週のノースタッフデー を特別に日曜日とさせて いただいております。 ご理解のほど、 よろしくお願いたします。
<b>7</b> 10:20-11:10 マシンピラティス ベーシック① 11:40-12:00 ミニレッスン ストレッチポール 13:10-14:00 筋トレ講習 初心者プログラム 14:20-15:10 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 19:00-19:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 20:40-21:30 マシンピラティス ダイナミックムーブ①	<b>8</b> 10:30-11:15 ラディカル OXIGENO(オキシジェノ)® 11:40-12:30 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト① 14:20-14:10 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 19:30-19:50 ミニレッスン マジックサークル 20:00-20:50 マシンピラティス スパインコレクター&タワー①	<b>9</b> 10:20-11:10 マシンピラティス ダイナミックムーブ① 11:40-12:30 筋トレ講習 上半身プログラム 14:20-15:10 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト① 20:00-20:30 外部講師レッスン レズミルズ ダンス 20:40-21:30 外部講師レッスン リラックスヨガ 20:40-21:30 マシンピラティス ベーシック①	<b>10</b> 10:20-11:10 外部講師レッスン ボディメンテナンス 10:20-11:10 マシンピラティス スパインコレクター&タワー① 11:30-12:20 外部講師レッスン バレトン 19:30-19:50 ミニレッスン 骨盤体操 20:40-21:30 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト①	<b>11</b> ノースタッフデー	<b>12</b> 9:20-10:10 マシンピラティス ダイナミックムーブ① 11:00-11:50 外部講師レッスン 全身トータルケアヨガ 10:30-11:20 マシンピラティス スパインコレクター&タワー① 15:00-15:50 マシンピラティス ベーシック① 16:00-16:50 筋トレ講習 初心者プログラム	
<b>14</b> 9:20-10:10 マシンピラティス スパインコレクター&タワー① 10:30-11:20 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト① 11:40-12:00 ミニレッスン ストレッチポール 15:00-15:50 マシンピラティス ベーシック① 16:00-16:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援	<b>15</b> 10:20-10:40 ミニレッスン マジックサークル 11:10-12:00 マシンピラティス ダイナミックムーブ① 14:00~18:00 ノースタッフアワー 19:30-20:15 ラディカル X55(エクストリーム55)® 20:40-21:30 マシンピラティス ベーシック①	<b>16</b> ノースタッフデー	<b>17</b> 10:20-11:10 外部講師レッスン バレトン 10:20-11:10 マシンピラティス ベーシック① 11:30-12:20 外部講師レッスン ボディメンテナンス 14:20-15:10 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 20:40-21:30 マシンピラティス ダイナミックムーブ①		<b>18</b> 10:20-11:10 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト① 11:40-12:30 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 14:20-15:10 マシンピラティス ベーシック① 19:00-19:50 筋トレ講習 下半身プログラム 20:40-21:30 マシンピラティス スパインコレクター&タワー①	<b>19</b> 10:20-11:10 マシンピラティス ベーシック① 11:00-11:50 外部講師レッスン 全身トータルケアヨガ 11:40-12:30 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト① 15:30-16:20 外部講師レッスン シェイプアップボクササイズ 16:00-16:50 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験)

# 2024年10月 レッスンスケジュール（4～5週）

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
10:20-11:10 マシンピラティス ベーシック①	10:30-11:15 ラディカル OXIGENO(オキシジェノ)®	10:20-11:10 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト①	ノースタッフデー	10:20-11:10 マシンピラティス ダイナミックムーブ①	9:20-10:10 マシンピラティス スパインコレクター&タワー①	9:20-10:10 マシンピラティス ベーシック①
11:40-12:00 ミニレッスン 骨盤体操	11:40-12:30 マシンピラティス スパインコレクター&タワー①	11:40-12:30 筋トレ講習 下半身プログラム		11:00-11:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援	10:30-11:20 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト①	10:20-10:40 ミニレッスン はじめてエアロ
13:10-14:00 筋トレ講習 上半身プログラム	14:20-15:10 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援	19:00-19:50 マシンピラティス スパインコレクター&タワー①		11:40-12:30 マシンピラティス ベーシック①	11:00-11:50 外部講師レッスン 全身トータルケアヨガ	10:30-11:20 マシンピラティス ダイナミックムーブ①
15:30~17:30 ノースタッフアワー	15:30-16:20 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験)	20:00-20:30 外部講師レッスン レズミルズ ダンス		14:20-15:10 マシンピラティス スパインコレクター&タワー①	11:40-12:30 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験)	11:40-12:30 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト①
19:30-19:50 ミニレッスン HIIT	19:00-19:50 筋トレ講習 初心者プログラム	20:40-21:30 外部講師レッスン リラックスヨガ		19:30-19:50 ミニレッスン マジックサークル	14:20-15:10 マシンピラティス ベーシック①	14:00-14:45 ラディカル OXIGENO(オキシジェノ)®
20:00-20:50 マシンピラティス ベーシック①	20:40-21:30 マシンピラティス ダイナミックムーブ①	20:40-21:30 マシンピラティス ベーシック①		20:40-21:30 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト①	16:00-16:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援	15:00-15:50 筋トレ講習 下半身プログラム
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		<b>31</b>		
10:20-11:10 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト①	ノースタッフデー	10:20-11:10 マシンピラティス ダイナミックムーブ①	10:20-11:10 外部講師レッスン ボディメンテナンス			
11:40-12:00 ミニレッスン 骨盤体操		11:40-12:30 マシンピラティス スパインコレクター&タワー①	10:20-11:10 マシンピラティス ベーシック①			
13:10-14:00 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 ベーシック①	11:30-12:20 外部講師レッスン バレトン			
14:20-15:10 マシンピラティス スパインコレクター&タワー①		20:00-20:30 外部講師レッスン レズミルズ ダンス	11:40-12:30 マシンピラティス ダイナミックムーブ①			
19:30-20:20 マシンピラティス ダイナミックムーブ①		20:40-21:30 外部講師レッスン リラックスヨガ	19:30-20:15 ラディカル X55(エクストリーム55)®			
20:40-21:30 マシンピラティス ベーシック①		20:40-21:30 マシンピラティス 脊柱軸とツイスト①	20:40-21:30 マシンピラティス スパインコレクター&タワー①			

↓呼び方が新しくなりました。従来の「外部講師レッスン」と「ラディカルレッスン」を併せて「赤枠レッスン」と呼びます。

- 左寄せの各種目【筋トレ講習（筋トレプログラム）】【ミニレッスン】【赤枠レッスン】は、どなたでもご参加OK！  
⇒お支払いいただいている月会費のみで、いずれも追加のレッスン料なくご参加いただけます。みなさんのご参加お待ちしております。  
各レッスン種目への参加方法は、別紙「開催レッスン種目について」をご確認ください。

- [マシンピラティスレッスン] を、右側に寄せて表示しています。  
⇒ピラティス会員でないみなさまも、ビジターレッスンとしてご参加いただくことができます（要予約）。  
ご興味のある方は、お気軽にスタッフまでお声かけください。
  - ・PLatFit24の会員でない外部の方が受講する場合・・・4,400円/回
  - ・フィット会員orファミリー会員の方が受講する場合・・・3,850円/回



## 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 3,850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 3,850円/回
  - ・ビジター会員 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。

【ベーシック①】(8名)  
リフォーマーで行われる各シリーズの基礎的な動きで全体が構成され、初めに組みたいバランスのとれたレッスン内容です。

【脊柱軸とツイスト①】(8名)  
背骨の回旋動作(ツイスト)を伴うエクササイズが多く出てきます。背骨を軸とした動きの意識や伸び感を大切に動きましょう。

【ダイナミックムーブ①】(8名)  
大きな身体の動きを伴ったエクササイズに挑戦。派手な動きに見えてもそんな時こそ基礎を大切に、呼吸への意識を忘れずに。

【スパインコレクター&タワー①】(8名)  
リフォーマーだけでは引き出せない様々な動作に挑戦。これまでの積み上げをもとに身体のコントロール力を試みましょう。



## ミニレッスン(20分)

気軽にできるたった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。

**New!! 【マジックサークル(ピラティス)】★★★★☆(10名)**  
ピラティスの動きに不安定で弾力のあるリングを加えることによりコア(体幹)への意識UP。バランス力向上や効果的なシェイプアップが期待できます!



【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(高強度インターバルトレーニング)】★★★★★(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、ご参加お待ちしております!

【ストレッチポール】★★★★☆(10名)  
ポール上で仰向けに寝て簡単な動きを行うことで、背骨本来のS字カーブを取り戻し、反り腰や猫背の改善、リフレッシュ効果が期待できます!



【骨盤体操】★★★★☆(10名)  
骨盤の歪みを改善していくための簡単なエクササイズをご紹介します。注目すべきは「腸腰筋」! 日頃のトレーニングにも取り入れ易く、効果を実感しやすいのも魅力的です!

【腹トレ】★★★★☆(10名)  
おなか周りの筋肉を重点的にせめていきます。少ししんどいメニューも、一緒に頑張れる! 引き締まった自信のボディをGETしましょう!



## レスミルス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。



## 呼び方が新しくなりました! 従来の「外部講師レッスン」「ラディカルレッスン」を併せて**赤枠レッスン(30, 45, 50分)**と呼びます。

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**  
「優先参加 事前予約」+「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1人4枠まで優先参加のご予約をいただけます。定員に達するまでの空き枠分は、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【レスミルス ダンス】(12名) YUU 先生

水【リラックスヨガ】(12名) YUU 先生

木/日【ボディメンテナンス】(12名) TOMOKO 先生

木/日【バレトン】(10名) TOMOKO 先生

土【全身トータルケアヨガ】(12名) Mayumi 先生

土【ボディメイクエクササイズ】(9名) 柚木先生

土【シェイプアップエクササイズ】(12名) 柚木先生

不定期【ラディカル OXIGENO®】(12名) KOTONE 先生

不定期【ラディカル X55®】(9名) KOTONE 先生

⇒レッスン詳細は次ページ、または、館内掲示をご確認ください。

## 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】の3種類。定員4名までの少人数制です。

**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。



## はじめてのいっぽ応援キャンペーン(50分)

新規入会を検討されている方向けの枠です。体験利用時からスタッフの手厚いサポートのもと、ジム利用をはじめることができます。フィットネスデビューを検討している方、ぜひご活用ください。

**参加方法**  
公式Webサイトの「見学・体験予約」タブよりご予約ください。



# LES MILLS DANCE

YUU先生

## 毎週水曜日

### 20:00-20:30 開催

※ノースタッフデーはレッスンお休みとなります。

・最高の音楽に合わせて、  
シンプルなお振り付けを繰り返して行う  
ハイエネルギーワークアウトです。  
自分自身を解放して、音楽に身を任せ、  
30分でしっかりと汗をかきましょう！  
ダンス初心者の方、スタジオ初心者の方もぜひご参加ください！  
初めての方もレスミルズダンスの世界に引き込まれます！

※当日受付 ※1人4枠まで優先参加予約有り

## 外部講師レッスン

# リラックスヨガ

お心も  
きり  
り体  
軽も  
く

毎週 水曜  
20:40~21:30  
(定員12名)

※ノースタッフデーはレッスンお休みとなります。

Relax Yoga

呼吸に意識を向けて1日の疲れをゆっくり癒し、自律神経のバランスを整えます。  
初心者の方でも気軽に参加していただける、やさしいヨガのクラスです。  
心身共にリラックスし、ほっと一息つける時間にしましょう。

日頃の疲れを癒したい  
しなやかな身体を手に入れたい  
気持ちのいい汗をかきたい  
ストレスからの解放

講師 YUU先生

※当日受付 ※1人4枠まで優先予約枠あり

## 外部講師レッスン

# BALLETONE BODYMAINTENANCE

講師 TOMOKO先生

バレトン  
アメリカ・ニューヨーク発の音楽に合わせて体を動かすエクササイズです。バレエの優雅さ、ヨガの心地よさ、フィットネスの脂肪燃焼効果を融合させた心と体を美しく整えるプログラムです。ダイエットやシェイプアップに効果的です！！

ボディメンテナンス  
どなたでも出来るストレッチを中心に身体を伸ばしほぐし姿勢改善していきます。腰痛や肩こりを解消しながら、心と体をリフレッシュできるプログラムです。しなやかに引き締まったスタイル作りを一緒にいきましょう。

こんな方にオススメ！

バレトン  
・体幹を鍛えたい  
・柔軟性を高めたい  
・有酸素運動をしたい  
・音楽に合わせて楽しく運動したい  
・ストレス解消やリフレッシュしたい

ボディメンテナンス  
・姿勢改善したい  
・腰痛や肩こりを解消したい  
・冷えやむくみを改善したい  
・柔軟性を高めたい  
・自律神経を整えたい  
・身体の可動域を広げたい

木曜午前・土曜午後 開催  
レッスン時間 50分 定員10名  
※ノースタッフデーはレッスンお休みとなります。

木曜午前・土曜午後 開催  
レッスン時間 50分 定員12名  
※ノースタッフデーはレッスンお休みとなります。

※要予約。電話または、フロントにて受け付けております。

## 外部講師レッスン

新たな自分を発見する  
全身トータルケアヨガ

講師 Mayumi先生

次回開催日時  
毎週土曜  
11:00~11:50 開催  
(レッスン時間50分 定員12名) ※ノースタッフデーはレッスンお休みとなります。

呼吸と共にまずは体を緩め、徐々にしっかりほぐしながら体全体を満遍なく伸ばしていきます。

後半は体のバランス、体幹を無理なく鍛えながら「伸ばす、緩める、鍛える」このバランスを大事に気持ちよく身体を動かして整えてあげます。

体のリセットをゴールに自分の体の感覚の変化を楽しみながら理想の身体を目指して行きましょう！

＜こんな方にオススメ＞

- ・しなやかな筋肉をつけたい
- ・身体の可動域を広げたい
- ・心身のリラックスが欲しい
- ・キツイのは苦手だけど、運動したい
- ・冷えやむくみを改善したい
- ・自律神経を整えたい

※当日受付 ※1人4枠まで優先参加予約有り。

## 外部講師レッスン

### 隔週土曜日 15:30~16:20

※下記の2種目を交互に開催

ボディメイクエクササイズ (定員9名)

▶楽しい音楽に合わせて、全身の筋肉をバランスよく鍛えます。軽い重さから始められるので女性でも安心です。美しく、引き締まったボディラインを手に入れたい方はぜひ！

講師 柚木先生

シェイプアップボクササイズ

シェイプアップボクササイズ (定員12名)

▶シンプルな格闘技の動きを用いた有酸素運動で、楽しく効率よく体脂肪を燃やしていきます。パンチやキックの動きで思いっきり汗をかきながら、引き締まった身体を手に入れましょう！

※当日受付。 ※1人4枠まで優先参加予約有り。

## RADICAL FITNESS KOTONE

担当

# OXIGENO

PILATES/YOGA  
BURNS 400 CALORIES IN 60

OXIGENO® (オキシジェノ) は、ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の連動性、協働性を養っていきます。

## RADICAL FITNESS KOTONE

担当

# X55

EXTREME TONING WORKOUT  
BURNS 500 CALORIES IN 60

X55® (エクストリーム55) は、ステップ台、ライトウエイトなどを使用した今までに類のない革新的なアイソレーション・レジスタンス・トレーニング・プログラムです。脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指す「ボティカンターリング」のための理想的なワークアウトを一度に実現する、エネルギーで高強度のエクササイズです。



# 2024年10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

土日・祝日のスタッフアワー(10:00~19:00)を線で示しています。↓

↑運動強度が低い順に並べてあります。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↑

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	SH'BAM 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Athletic 30分	6:10~
6:45~	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 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	BODY BALANCE 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	SH'BAM 45分	8:30~
9:20~	BODY BALANCE 45分	CORE 30分	BARRE 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	BODY PUMP 45分 29日のみ開催	BODY COMBAT 45分	10:15~ BODY ATTACK 30分 24日のみ開催	BODY BALANCE 45分 11.18.25日のみ開催	BODY COMBAT 45分	10:15~ CORE 30分 6.20日のみ開催	10:00~
10:55~	CORE 30分	BODY BALANCE 30分 1.10.17.23日のみ開催	GRIT Strength 30分	CORE 30分 24日のみ開催	DANCE 30分	毎週11:00~11:50ヨガクラス開催のためレズミルズ上映ありません	GRIT Cardio 30分 8.20.27日のみ開催	10:55~
11:30~	毎週11:40~12:00ミニレッスン開催のためレズミルズ上映ありません	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分 24日のみ開催	BODY ATTACK 45分	12:05~ BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	11:30~
12:20~	GRIT Strength 30分	BARRE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Cardio 30分 24日のみ開催	CORE 30分	BODY PUMP 30分	BODY PUMP 30分	12:20~
12:55~	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Athletic 30分	BODY PUMP 30分	BODY BALANCE 45分	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~ CORE 30分 3日のみ開催	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	14:20~ DANCE 30分 6日のみ開催	14:05~
15:10~	BARRE 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分	DANCE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 30分 12.28日のみ開催	GRIT Strength 30分	15:10~
15:45~	SH'BAM 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY PUMP 45分 12.26日のみ開催	BODY ATTACK 45分	15:45~
16:35~	GRIT Athletic 30分	CORE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Strength 30分	DANCE 30分	BODY BALANCE 30分	CORE 30分	16:35~
17:10~	BODY ATTACK 45分	BODY PUMP 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	DANCE 45分	BODY PUMP 45分	17:10~
18:00~	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	GRIT Cardio 30分	BODY BALANCE 30分	CORE 30分	BARRE 30分	BODY BALANCE 30分	18:00~
18:35~	BODY PUMP 30分	GRIT Strength 30分	CORE 30分	DANCE 30分	BODY COMBAT 30分	GRIT Athletic 30分	BODY COMBAT 30分	18:35~
19:10~	BODY ATTACK 45分 7.14.28日のみ開催	BODY COMBAT 45分 1.22.29日のみ開催	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 45分 24日のみ開催	BODY PUMP 45分 4.11.18日のみ開催	BODY ATTACK 45分	BODY PUMP 45分	19:10~
20:05~	GRIT Cardio 30分	CORE 30分 1.8.22.29日のみ開催	19:50~ BODY PUMP 45分 16日のみ開催	CORE 30分 3.10.17.24日のみ開催	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 30分	GRIT Athletic 30分	20:05~
20:40~	DANCE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Strength 30分 18日のみ開催	BODY ATTACK 30分	DANCE 30分	BODY BALANCE 30分	CORE 30分	20:40~
21:15~	BODY ATTACK 45分	DANCE 45分	BODY COMBAT 45分 16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	GRIT Cardio 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~

## 【BODY BALANCE】《リリースNo.97~104》



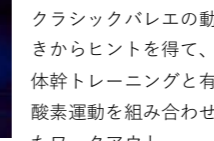
心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レズミルズ考案の「NEWYOGA」。ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られるのも大きなポイント。

## 【SH'BAM(シバム)】《リリースNo.47~52》 / 【DANCE】《リリースNo.1~4》



ダンス系ワークアウト。曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型。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！まずは音楽に身を任せて楽しみましょう！新登場のDANCEはより現代人のニーズを満たすプログラムです。  
※SH'BAMはレズミルズ社の方針により、2024年12月で完全に配信終了することが決定しており、当スタジオでも徐々にDANCEに切り替えていきます。

## 【BARRE】《リリースNo.18~24》 / 【CORE】《リリースNo.47~54》



クラシックバレエの動きからヒントを得て、体幹トレーニングと有酸素運動を組み合わせたワークアウト。  
※BARREはレズミルズ社の方針により、2024年12月で完全に配信終了することが決定しており、当スタジオでも徐々にCOREに切り替えていきます。

## 【CORE】《リリースNo.47~54》



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.117~124》



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、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを合わせた全身ワークアウト。エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、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.122~129》



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.41~48》



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】  
心肺機能を向上し、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、引き締まった筋肉を作ります。

※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(BARREおよびGRITは30分プログラムのみ、SH'BAMは30分と45分となります)。

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。

ミニレッスンや外部講師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。