

2026年4月 レッスンスケジュール (1~2週)

●祝！4周年！4月で当ジムは4周年を迎えます！いつもご利用いただいている皆様へ感謝を込めて、特別レッスンを開催いたします♪

下記スケジュール内では青の太枠で表示しています。詳しい内容は別紙のお知らせをご確認ください！

- 【特別ピラティス(30分)】レッスンによく登場するエクササイズを深掘りしていきます。*ピラティス会員様限定 *事前予約可能
- 【マットピラティス&はじめてエアロ 50分開催】いつも20分開催のミニレッスンを50分に拡大して行います！*事前予約可能
- 【連続ミニレッスン】20分のミニレッスンを3本連続で実施します！*当日受付制

●4月のノースタッフデーは3(金)、8(水)、16(木)、21(火)、27(月)となります。また13(月)14:00~18:00をノースタッフアワーといたします。

●4月のミニレッスンは【ストレッチポール】が復活！また腹トレに代わり、【美尻トレ】を開催します！

「ストレッチポール」…仰向けで乗り、肩まわりや骨盤まわりを整えていきます。呼吸も深まります♪
「美尻トレ」…レジスタンスバンドを使ったエクササイズを紹介します！もちろん男性の方の参加も大歓迎です！

●マシンピラティスは以下4種目を実施します。

- 「ゆがみ改善⑤」…基本的な動作がメインとなり、全身のトータルケア・姿勢改善が期待できます。
- 「美ボディメイク①」…ヨガブロックを使用し、少し負荷の高い動きにも挑戦していきます。シェイプアップに効果的です♪
- 「ウエスト引き締め③」…背骨を長く保ちながら様々な方向に動かしていくことが綺麗なウエストへの近道です！呼吸を忘れずに！
- 「コアの強化⑥(旧ハーフタワー②)」…ハーフタワーを使用し、コアから伸びやかに動いていきます。リフォーマーとの違いも楽しめます♪

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)

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.	
		1	2	3	4	5	
		10:20-11:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 13:30-14:20 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験)	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 コアの強化⑤	ノースタッフデー	9:20-10:10 マシンピラティス コアの強化⑤ 10:30-11:20 マシンピラティス 美ボディメイク①	9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 10:30-11:00 特別ピラティス 美脚ケア(フットワーク)	
		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 初心者プログラム	11:20-12:10 TOMOKO パレトン 18:00-19:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援		10:30-11:50 体験キャンペーン 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	10:30-10:50 ミニレッスン マットピラティス 11:00-11:20 ミニレッスン 美尻トレ	
		19:00-19:50 マシンピラティス ウエスト引き締め③	18:30-19:20 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	11:20-12:10 マシンピラティス ウエスト引き締め③	
		20:00-20:30 YUU レズミルズダンス 20:10-21:00 筋トレ講習 腕初心者プログラム 20:40-21:30 YUU リラックスヨガ	19:30-19:50 ミニレッスン 美尻トレ 20:10-21:00 マシンピラティス 美ボディメイク①		15:00-15:50 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 ゆがみ改善⑤	11:30-11:50 ミニレッスン ストレッチポール 13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス 14:30-15:00 特別ピラティス 美脚ケア(フットワーク) 15:20-16:10 マシンピラティス コアの強化⑤	
6	7	8	9	10	11	12	
10:20-10:40 ミニレッスン スパインコレクター 11:00-11:50 マシンピラティス ウエスト引き締め③	10:20-11:10 マシンピラティス 美ボディメイク① 11:30-12:20 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験)	ノースタッフデー	10:20-11:10 TOMOKO パレトン 10:20-11:10 マシンピラティス コアの強化⑤	10:20-10:40 ミニレッスン 筋膜リリース 10:30-11:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援	9:20-10:10 マシンピラティス コアの強化⑤ 10:30-11:00 特別ピラティス 姿勢改善(ハーフタワー)	9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 10:30-11:20 特別レッスン はじめてエアロ【50分】	
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 上半身プログラム	19:00-20:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 19:30-20:20 筋トレ講習 初心者プログラム		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 はじめてのピラティス(体験)	11:00-11:50 筋トレ講習 初心者プログラム	11:00-11:50 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 15:00-15:50 マシンピラティス ウエスト引き締め③	11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 11:20-12:10 マシンピラティス 美ボディメイク①	10:30-11:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 10:30-11:50 筋トレ講習 上半身プログラム
19:00-19:50 マシンピラティス 美ボディメイク①	19:30-20:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤		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	11:00-11:50 マシンピラティス コアの強化⑤	19:30-20:20 マシンピラティス コアの強化⑤	13:00-13:50 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 15:40-16:10 特別ピラティス 姿勢改善(ハーフタワー)	13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス
20:10-20:30 ミニレッスン ストレッチポール 20:10-21:00 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験)	20:40-21:30 マシンピラティス コアの強化⑤		19:30-19:50 ミニレッスン HIIT 20:10-21:00 マシンピラティス 美ボディメイク①	20:40-21:25 KOTONE X55(エクストリーム55)®	16:30-17:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤	15:20-16:10 マシンピラティス コアの強化⑤ 16:30-17:20 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験)	

2026年4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.
13 10:20-10:50 ミニレッスン はじめてエアロ(30分) 11:00-11:50 マシンピラティス ウエスト引き締め③ 14:00~18:00 ノースタッフアワー 19:30-20:20 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 美ボディメイク① 20:40-21:30 マシンピラティス ゆがみ改善⑤	14 10:20-11:10 マシンピラティス 美ボディメイク① 11:30-12:20 筋トレ講習 脱初心者プログラム 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 上半身プログラム 19:00-19:50 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 20:40-21:30 マシンピラティス コアの強化⑤	15 10:20-11:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 10:30-11:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 11:00-11:50 筋トレ講習 上半身プログラム 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 ウエスト引き締め③ 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	16 ノースタッフデー	17 10:20-10:40 ミニレッスン ストレッチボール 11:00-11:50 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 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 下半身プログラム 15:00-15:50 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 19:30-20:20 マシンピラティス コアの強化⑤ 20:40-21:00 ミニレッスン 美尻トレ	18 9:20-10:10 マシンピラティス コアの強化⑤ 10:30-11:20 マシンピラティス 美ボディメイク① 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 16:00-16:20 ミニレッスン 筋膜リリース 16:30-17:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 16:30-17:50 体験キャンペーン 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 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 10:30-11:20 特別レッスン マットピラティス【50分】 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 13:30-14:50 体験キャンペーン 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 15:20-16:10 マシンピラティス コアの強化⑤
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③ 15:30-16:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 16:00-16:50 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 美ボディメイク① 20:10-20:30 ミニレッスン ストレッチボール 20:10-21:00 マシンピラティス ゆがみ改善⑤	21 ノースタッフデー	22 10:20-11:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 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 下半身プログラム 19:00-19:50 マシンピラティス はじめてのピラティス(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 ウエスト引き締め③	23 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 コアの強化⑤ 11:20-12:10 TOMOKO パレトン 11:30-12:20 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 18:30-19:50 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 初心者プログラム 19:30-19:50 ミニレッスン マットピラティス 20:10-21:00 マシンピラティス 美ボディメイク①	24 10:20-10:40 ミニレッスン 美尻トレ 10:30-11:20 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 15:00-15:50 マシンピラティス ウエスト引き締め③ 16:30-17:20 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 19:30-20:20 マシンピラティス コアの強化⑤ 20:40-21:00 ミニレッスン スパインコレクター	25 9:20-10:10 マシンピラティス コアの強化⑤ 10:30-11:20 マシンピラティス 美ボディメイク① 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 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 上半身プログラム 16:00-16:20 ミニレッスン ストレッチボール 16:30-17:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤	26 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 10:30-10:50 ミニレッスン スパインコレクター 10:30-11:20 マシンピラティス ウエスト引き締め③ 10:30-11:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 11:00-11:50 筋トレ講習 初心者プログラム 13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス 15:20-16:10 マシンピラティス コアの強化⑤ 16:30-17:20 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験)
27 ノースタッフデー	28 10:20-11:10 マシンピラティス 美ボディメイク① 10:30-11:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 11:00-11:50 筋トレ講習 初心者プログラム 14:30-15:20 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 19:30-20:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 20:40-21:30 マシンピラティス コアの強化⑤	29 9:20-10:10 マシンピラティス ウエスト引き締め③ 10:30-11:20 特別レッスン マットピラティス【50分】 10:30-11:00 特別ピラティス 体幹強化(オールフォア) 11:20-12:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 13:30-14:20 特別レッスン はじめてエアロ【50分】 14:20-15:10 マシンピラティス はじめてのピラティス(体験) 16:10-16:40 特別ピラティス 体幹強化(オールフォア) 17:00-17:50 マシンピラティス コアの強化⑤	30 10:20-11:10 TOMOKO パレトン 10:20-11:10 マシンピラティス コアの強化⑤ 11:20-12:10 TOMOKO ボディメンテナンス 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 上半身プログラム 15:00-15:50 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 19:30-19:50 ミニレッスン HIIT 20:10-21:00 マシンピラティス 美ボディメイク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!

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

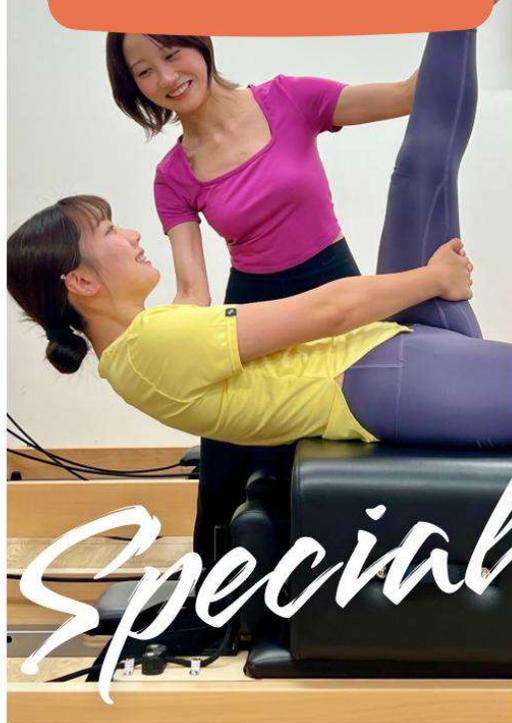
(※)詳細は別紙「レッスン種目について」をご覧くださいませ。

- 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)

全会員様対象



ピラティス会員様限定



全会員様対象



全会員様対象



Special Lesson

事前予約◎ **定員12名**
マットピラティス
50分

普段はあまり意識することのない背骨や関節の動きに集中しご自身の身体と向き合う50分間。

スパインコレクターやマジックサークルも使い、全身を整えていきましょう♪



事前予約◎ **定員6名**
マシンピラティス
特別レッスン 30分

レッスンに登場するエクササイズを深掘り！

美脚ケア-フットワークで真っ直ぐな脚を目指しましょう♪
姿勢改善-ハーフタワーを使用して背骨の柔軟性を高めることで美姿勢へ
体幹強化-前鋸筋にフォーカスして肩や体幹部の安定性を高めていきます

事前予約◎ **定員8名**
はじめてエアロ
50分

音楽に合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♪

当日受付制 **定員10名**
連続ミニレッスン
各20分

ミニレッスンを何本か連続で参加したい！そんな皆様のお声を受け、今回特別イベントとして連続ミニレッスンを開催！

連続ミニレッスンに限り1本目のレッスン開始30分前から連続するレッスン全ての参加申し込みOK (1・2本のみ参加もOK👉)

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。しなやかに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。

【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。

【美ボディメイク①】(8名)
 ヨガブロックを使用し、少し負荷の高い動きにも挑戦していきます。シェイプアップに効果的です♪

【ウエスト引き締め③】(8名)
 背骨を長く保ち、様々な方向に動かしていくことが綺麗なウエストへの近道です！呼吸も忘れずに♪

【コアの強化⑤】(18ハーフタワー②)(8名)
 ハーフタワーを使用し、コアから伸びやかに動いていきます。リフォーマーとは違った負荷を楽しみましょう！

ハーフタワー↓



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、代禁禁止)。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。初めての方向へ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頑張れる、ご参加お待ちしております！

【腹トレ】★★★★☆(10名)
 自重メイン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♪

【スパインコレクター(ピラティス)】★★★★☆(10名)
 スパイン(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に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！



New!! 【ストレッチボール】☆☆☆☆☆(10名)
 仰向けに乗り、肩まわりや骨盤まわりを整えていきます。リラックスでき、呼吸も深まります♪



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【ラディカル OXIGENO®】(12名) KOTONE先生
- 不定期【ラディカル 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。

レズ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4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~	BODY COMBAT 45分	DANCE 45分	CORE 45分	BODY BALANCE 45分	BODY PUMP 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	0:00~
0:50~	BODY PUMP 30分	BODY BALANCE 30分	GRIT Strength 30分	DANCE 30分	BODY ATTACK 30分	GRIT Cardio 30分	CORE 30分	0:50~
1:25~	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY PUMP 60分	1:25~
2:30~	BODY ATTACK 30分	GRIT Athletic 30分	DANCE 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY ATTACK 30分	2:30~
3:05~	DANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	BODY PUMP 45分	BODY BALANCE 45分	3:05~
3:55~	BODY BALANCE 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分	GRIT Cardio 30分	GRIT Strength 30分	DANCE 30分	CORE 30分	3:55~
4:30~	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY PUMP 60分	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	4:30~
5:35~	BODY COMBAT 30分	DANCE 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分	GRIT Cardio 30分	5:35~
6:10~	BODY PUMP 30分	BODY COMBAT 30分	GRIT Athletic 30分	DANCE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY ATTACK 30分	BODY PUMP 30分	6:10~
6:45~	BODY BALANCE 30分	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 30分	CORE 30分	DANCE 30分	GRIT Athletic 30分	BODY COMBAT 30分	6:45~
7:20~	DANCE 30分	GRIT Cardio 30分	BODY PUMP 30分	BODY ATTACK 30分	BODY PUMP 30分	BODY COMBAT 30分	CORE 30分	7:20~
7:55~	BODY PUMP 30分	CORE 30分	BODY BALANCE 30分	GRIT Strength 30分	BODY ATTACK 30分	BODY PUMP 30分	DANCE 30分	7:55~
8:30~	CORE 45分	BODY PUMP 45分	DANCE 45分	BODY PUMP 45分	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分	8:30~
9:20~	GRIT Athletic 30分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	DANCE 45分	CORE 30分	DANCE 45分	BODY BALANCE 30分	9:20~
10:00~	BODY COMBAT 45分 27日のみ開催	10:15~ DANCE 30分	BODY BALANCE 30分 15日のみ開催	10:15~ BODY ATTACK 30分 15日のみ開催	BODY PUMP 45分 3日のみ開催	10:15~ CORE 30分	スタジオレッスン開催 ※詳細はレッスンスケジュールにて	10:00~
10:55~	BODY ATTACK 30分 27日のみ開催	BODY COMBAT 30分	GRIT Cardio 30分 15日のみ開催	DANCE 30分	BODY BALANCE 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	11:45~ BODY BALANCE 30分 15日のみ開催	10:55~
11:30~	BODY BALANCE 45分	CORE 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分 16日のみ開催	DANCE 45分	12:05~ BODY ATTACK 45分	BODY PUMP 45分	11:30~
12:20~	BODY COMBAT 30分	GRIT Strength 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分	CORE 30分	BODY PUMP 30分	BODY PUMP 45分	12:20~
12:55~	BODY PUMP 30分	BODY COMBAT 30分	BODY BALANCE 30分 15日のみ開催	GRIT Athletic 30分	BODY ATTACK 30分	BODY PUMP 30分	BODY PUMP 45分	12:55~
13:30~	CORE 30分	BODY PUMP 30分	~スタジオ清掃~	BODY COMBAT 30分	GRIT Cardio 30分	CORE 30分	CORE 30分	13:30~
14:05~	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分 11, 8, 15, 22日のみ開催	BODY PUMP 60分	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	BODY BALANCE 60分	14:05~
15:10~	BODY COMBAT 30分	CORE 30分	GRIT Strength 30分	BODY BALANCE 30分	BODY PUMP 30分	DANCE 30分	BODY COMBAT 30分	15:10~
15:45~	BODY PUMP 45分	DANCE 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分 11日のみ開催	CORE 45分	15:45~
16:35~	CORE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 30分	DANCE 30分	CORE 30分	GRIT Strength 30分	BODY PUMP 30分	16:35~
17:10~	DANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY PUMP 45分	BODY ATTACK 45分	BODY PUMP 45分	DANCE 45分	BODY BALANCE 45分	17:10~
18:00~	GRIT Cardio 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	CORE 30分	BODY COMBAT 30分	BODY PUMP 30分	BODY ATTACK 30分	18:00~
18:35~	BODY PUMP 30分	CORE 30分	BODY COMBAT 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Strength 30分	BODY BALANCE 30分	CORE 30分	18:35~
19:10~	CORE 45分	BODY COMBAT 45分	GRIT Athletic 30分	BODY BALANCE 45分 15日のみ開催	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	GRIT Cardio 30分	19:10~
20:05~	BODY BALANCE 30分 27日のみ開催	GRIT Cardio 30分	CORE 45分 8, 29日のみ開催	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 30分	GRIT Athletic 30分	19:50~ BODY COMBAT 60分	20:05~
20:40~	BODY ATTACK 30分	DANCE 30分	BODY PUMP 30分 29日のみ開催	GRIT Strength 30分	BODY PUMP 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 60分	20:40~
21:15~	BODY PUMP 45分	BODY ATTACK 45分	BODY BALANCE 45分 8, 29日のみ開催	BODY COMBAT 45分	DANCE 45分 3, 17, 24日のみ開催	CORE 45分	BODY BALANCE 60分	21:15~
22:05~	GRIT Athletic 30分	BODY BALANCE 30分	BODY ATTACK 30分	DANCE 30分	CORE 30分	BODY COMBAT 30分	DANCE 30分	22:05~
22:40~	BODY BALANCE 60分	BODY PUMP 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	BODY PUMP 60分	22:40~

【BODY BALANCE】<<リリースNo.101~109>>



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、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、筋力を鍛え、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。

【DANCE】<<リリースNo.1~9>>



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！まずは音楽に身を任せて楽しみましょう！

【CORE】<<リリースNo.51~59>>



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.96~104>>



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.121~129>>



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組み合わせた全身ワークアウト。エネルギーを音楽に合わせて、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.126~134>>



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、身体を引き締めた方がいいにオススメです。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.45~53>>



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(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)。

バーチャルレッスンは予約不要&途中入退場OK！ レッソンの間隔は原則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。