2026年 11月 レッスンスケジュール（1～3週）

●11月のノースタッフデーは6(金)、12(木)、17(火)、25(水)、また13(金)14:00～18:00をノースタッフアワーといたします。

●7日(土)は土浦全国花火競技大会開催のため、13時以降をノースタッフアワーといたします。
また、19:30～22:30は【土浦駅西口駐車場】の出入庫はできませんのでご注意ください。

●11月のミニレッスンは、【美尻トレ】が復活！
- 「美尻トレ」…レジスタンスバンドを使ったエクササイズをご紹介！もちろん男性のご参加も大歓迎です♪

●マシンピラティスは以下4種目を実施します。レッスン名の右の星の数が多いほど難易度が高くなります。
「ゆがみ改善④」★★☆☆☆…基本的な動作を中心に全身バランスよく動かしていきます。ゆがみを整え、しなやかな身体を目指しましょう♪
「コアの強化⑥」★★★☆☆…体幹部にフォーカスした動きが多く登場します。背骨を長く保ち、コアからのびやかに動きましょう！
「ヒップアップ①」★★★★☆…骨盤周りをととのえ、引き締まったヒップラインを目指します！美脚＆美尻を目指す方にお勧めです★
「美ボディメイク④」★★★★★…ハーフタワーを使用します。少し負荷の高いエクササイズが登場するので基本を忘れずに行いましょう♪

●11月は体組成測定がお１人さま１回無料で測れます！是非フロントまでお声がけください♪

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
						1 9:20-10:10 マシンピラティス 美ボディメイク④ 10:30-11:00 KOTONE X55®（30分） 10:30-11:20 マシンピラティス ゆがみ改善④ 10:30-11:20 筋トレ講習 下半身プログラム（兼体験） 11:10-11:40 KOTONE OXIGENO®（30分） 13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス 14:40-15:30 マシンピラティス コアの強化⑥ 16:20-17:10 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験）
2 10:20-10:40 ミニレッスン スパインコレクター 10:20-11:10 マシンピラティス ヒップアップ① 10:50-11:10 ミニレッスン 筋膜リリース 13:30-14:20 マシンピラティス 美ボディメイク④ 15:30-16:20 筋トレ講習 初心者プログラム（兼体験） 19:00-19:50 マシンピラティス コアの強化⑥ 20:10-21:00 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験）	**3** 9:20-10:10 マシンピラティス コアの強化⑥ 10:30-10:50 ミニレッスン はじめてエアロ 10:30-11:20 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 11:00-11:20 ミニレッスン ボディメイクエクササイズ 11:30-11:50 ミニレッスン ストレッチポール 13:30-14:20 特別ピラティス 特別コリオ(Hip＆Core) 13:30-14:20 筋トレ講習 上半身プログラム（兼体験） 16:00-16:50 マシンピラティス ゆがみ改善④	**4** 10:20-11:10 マシンピラティス ゆがみ改善④ 11:30-12:20 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 14:30-15:20 筋トレ講習 下半身プログラム（兼体験） 15:00-15:50 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 美ボディメイク④ 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 コアの強化⑥	**5** 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 美ボディメイク④ 11:20-12:10 TOMOKO バレトン 16:00-16:50 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 腹トレ 19:30-20:20 マシンピラティス ヒップアップ① 20:10-21:00 筋トレ講習 初心者プログラム（兼体験） 20:40-21:30 マシンピラティス ゆがみ改善④	**6** ノースタッフデー	**7** 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 コアの強化⑥ 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 花火大会開催に伴い 13時以降を ノースタッフアワーとします。 また19:30～22:30の間 は当ジム駐車場 【土浦駅西口駐車場】が 出入庫不可となります。	**8** 9:20-10:10 マシンピラティス 美ボディメイク④ 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 ゆがみ改善④ 13:00-13:50 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 14:40-15:30 マシンピラティス コアの強化⑥ 15:30-16:20 筋トレ講習 初心者プログラム（兼体験） 16:20-17:10 マシンピラティス ヒップアップ①
9 10:20-10:40 ミニレッスン ボディメイクエクササイズ 10:20-11:10 マシンピラティス ヒップアップ① 11:00-11:50 筋トレ講習 下半身プログラム（兼体験） 13:30-14:20 マシンピラティス 美ボディメイク④ 15:00-15:50 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 19:00-19:50 マシンピラティス コアの強化⑥ 20:10-21:00 マシンピラティス ゆがみ改善④	**10** 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 コアの強化⑥ 12:10-13:00 筋トレ講習 脱初心者プログラム 15:00-15:50 筋トレ講習 初心者プログラム（兼体験） 16:20-17:10 マシンピラティス ゆがみ改善④ 19:00-19:50 マシンピラティス 美ボディメイク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）	**11** 10:20-10:40 ミニレッスン 腹トレ 10:20-11:10 マシンピラティス ゆがみ改善④ 14:00-14:50 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 15:30-16:20 マシンピラティス ヒップアップ① 19:30-20:20 筋トレ講習 上半身プログラム（兼体験） 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 コアの強化⑥	**12** ノースタッフデー	**13** 10:20-11:10 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 10:30-11:20 筋トレ講習 初心者プログラム（兼体験） 11:40-12:30 マシンピラティス 美ボディメイク④ 14:00～18:00 ノースタッフアワー 19:30-19:50 ミニレッスン HIIT 19:30-20:20 マシンピラティス ゆがみ改善④ 20:40-21:30 マシンピラティス ヒップアップ①	**14** 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 コアの強化⑥ 10:30-11:20 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 ★ 14:00-14:50 マシンピラティス ゆがみ改善④ ★ 15:30-16:20 マシンピラティス 美ボディメイク④ 18:00以降 ノースタッフアワー 14日に花火大会が開催される場合 13時以降ノースタッフアワーとし ★のついたレッスンを休講します。	**15** 9:20-10:10 マシンピラティス 美ボディメイク④ 10:30-11:00 特別ピラティス 姿勢改善(ハーフタワー) 11:20-12:10 マシンピラティス ゆがみ改善④ 13:00-13:50 筋トレ講習 下半身プログラム（兼体験） 13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス 14:40-15:30 マシンピラティス コアの強化⑥ 16:20-17:10 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験）

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 種目区分
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)

2026年 11月 レッスンスケジュール（4〜6週）

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
16 10:20-10:40 ミニレッスン 骨盤体操 10:20-11:10 マシンピラティス ヒップアップ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） 13:30-14:20 マシンピラティス 美ボディメイク④ 17:30-18:20 筋トレ講習 上半身プログラム（兼体験） 19:00-19:50 マシンピラティス ゆがみ改善④ 20:10-21:00 特別ピラティス 特別コリオ(Hip&Core)	**17** ノースタッフデー	**18** 10:20-11:10 マシンピラティス ゆがみ改善④ 10:30-11:20 筋トレ講習 下半身プログラム（兼体験） 15:00-15:50 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 美ボディメイク④	**19** 10:20-11:10 TOMOKO バレトン 10:20-11:10 マシンピラティス 美ボディメイク④ 11:20-12:10 TOMOKO ボディメインテナンス 14:30-15:20 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 17:00-17:50 筋トレ講習 初心者プログラム（兼体験） 19:30-19:50 ミニレッスン 美尻トレ 19:30-20:20 マシンピラティス ヒップアップ① 20:00-20:20 ミニレッスン 筋膜リリース 20:40-21:30 マシンピラティス コアの強化⑥	**20** 10:20-10:50 KOTONE X55®（30分） 10:20-11:10 マシンピラティス コアの強化⑥ 11:00-11:45 KOTONE OXIGENO(オキシジェノ)® 13:30-14:20 筋トレ講習 下半身プログラム（兼体験） 17:00-17:50 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 美ボディメイク④ 20:10-21:00 マシンピラティス ゆがみ改善④	**21** 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） 10:30-11:20 筋トレ講習 脱初心者プログラム 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 13:30-14:20 マシンピラティス ゆがみ改善④ 14:40-15:10 特別ピラティス 姿勢改善(ハーフタワー) 15:30-16:20 マシンピラティス 美ボディメイク④ 15:30-16:20 筋トレ講習 初心者プログラム（兼体験）	**22** 9:20-10:10 マシンピラティス 美ボディメイク④ 10:30-11:20 マシンピラティス ゆがみ改善④ 10:30-11:20 筋トレ講習 初心者プログラム（兼体験） 13:00-13:50 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 14:40-15:30 マシンピラティス コアの強化⑥ 16:20-17:10 マシンピラティス ヒップアップ①
23 9:20-10:10 マシンピラティス コアの強化⑥ 10:30-10:50 ミニレッスン 美尻トレ 10:30-11:20 特別ピラティス 特別コリオ(Hip&Core) 11:00-11:20 ミニレッスン スパインコレクター 11:30-11:50 ミニレッスン ストレッチポール 13:30-14:20 マシンピラティス 美ボディメイク④ 13:30-14:20 筋トレ講習 下半身プログラム（兼体験） 14:40-15:30 マシンピラティス ゆがみ改善④ 16:30-17:20 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験）	**24** 10:20-10:40 ミニレッスン ボディメイクエクササイズ 10:30-11:20 筋トレ講習 上半身プログラム（兼体験） 11:00-11:50 マシンピラティス ヒップアップ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） 19:30-19:50 ミニレッスン マットピラティス 19:30-20:20 マシンピラティス ゆがみ改善④ 20:00-20:20 ミニレッスン HIIT 20:40-21:30 マシンピラティス 美ボディメイク④	**25** ノースタッフデー	**26** 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 美ボディメイク④ 11:20-12:10 TOMOKO バレトン 11:40-12:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 13:30-14:20 筋トレ講習 上半身プログラム（兼体験） 17:30-18:20 筋トレ講習 脱初心者プログラム 19:30-20:20 マシンピラティス ヒップアップ① 20:40-21:30 マシンピラティス コアの強化⑥	**27** 10:20-10:40 ミニレッスン 腹トレ 10:20-11:10 マシンピラティス コアの強化⑥ 15:00-15:50 マシンピラティス ヒップアップ① 15:00-15:50 筋トレ講習 初心者プログラム（兼体験） 19:00-19:50 マシンピラティス 美ボディメイク④ 20:10-21:00 マシンピラティス ゆがみ改善④	**28** 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 コアの強化⑥ 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 13:00-13:50 筋トレ講習 下半身プログラム（兼体験） 13:30-14:20 マシンピラティス ゆがみ改善④ 14:40-15:30 マシンピラティス 美ボディメイク④ 16:00-16:50 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験）	**29** 9:20-10:10 マシンピラティス 美ボディメイク④ 10:30-10:50 ミニレッスン はじめてエアロ 10:30-11:20 マシンピラティス ゆがみ改善④ 11:00-11:20 ミニレッスン 筋膜リリース 13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス 14:40-15:30 マシンピラティス コアの強化⑥ 16:00-16:50 筋トレ講習 上半身プログラム（兼体験） 16:20-17:10 マシンピラティス ヒップアップ①
30 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 コアの強化⑥ 13:30-14:20 筋トレ講習 初心者プログラム（兼体験） 14:30-15:20 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 19:00-19:50 マシンピラティス ゆがみ改善④ 20:10-21:00 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 種目区分
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)

２０２６年**１１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必要となります。

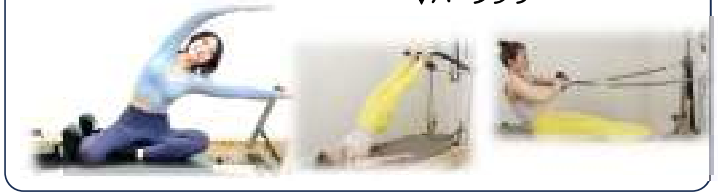
【 ゆがみ改善④】★★☆☆☆（８名）
基本的な動作を中心に全身バランスよく動かしていきます。プレエクササイズからじっくり動き丁寧に整えていきます♪

New！【 コアの強化⑥ 】★★★☆☆（８名）
体幹部にフォーカスした動きが多く登場します。背骨を長く保ち、コアからのびやかに動きましょう。

【 ヒップアップ② 】★★★★☆（８名）
骨盤周りをととのえ、引き締まったヒップラインを目指します。美脚＆美尻を目指す方にお勧めです★

【 美ボディメイク④ 】★★★★★（８名）
ハーフタワーを使用します。少し負荷の高いエクササイズが登場するので基本を大事に動きましょう♪

↓ハーフタワー



ミニレッスン（20 分）

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）。

―――――――――――――――――――

New！【美尻トレ】 ★★★★☆（10 名）
レジスタンスバンドを使ったエクササイズをご紹介します！
フォームをしっかり確認し、理想のヒップラインを目指しましょう♪もちろん男性の参加も大歓迎です！

【 骨盤体操 】 ★★☆☆☆（10 名）
様々な道具を使い、自分で体を動かしながら骨盤を整えます。
お腹周りのサイズダウンに効果的です。

【 腹トレ 】 ★★★★☆（10 名）
マットの上で自重メインで行い、とことんお腹を追い込みます。
短い時間でも効果を感じること間違いなし！

【 ボディメイクエクササイズ 】 ★★★★☆（10 名）
バーベル、プレート、チューブを使うレッスンです。
前半にフォームを確認し、後半は音に乗せて動いていきます♪
重さはご自身で調節可能なのでどんな方でも参加大歓迎です！

【 スパインコレクター 】★★★☆☆（10 名）
スパイン(背骨)コレクター(整えるもの)という名前の通り、背骨を本来の位置に導きます！猫背の改善に効果抜群です！

【 はじめてエアロ 】★★★★☆（８名）
前半で動きを確認し、後半で１つの曲に合わせて動いていきます。シンプルな動きで構成されているので、音楽を楽しみながらいい汗かきましょう♪

【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、ご参加お待ちしています！

【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！

【ストレッチポール】★☆☆☆☆(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。


LESMILLS DANCE
YUU
毎週水曜日
20:00-20:30開催
※当日受付


外部講師レッスン
毎週水曜
20:40～21:30
(定員12名)
Relax Yoga
リラックスヨガ
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
BODYMAINTEMANCE
講師
TOMOKO先生
バレトン
毎週水曜開催
10:20～11:10
11:50～12:20
ボディメンテナンス
毎週水曜開催
10:20～11:10
11:50～12:20


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
Mayumi
毎週土曜
11:00～11:50開催
※当日受付


骨盤メンテナンス
担当講師
TOMOKO先生
隔週日曜開催
14:00～14:50


RADICAL FITNESS
担当
KOTONE
PILATES/YOGA
OXI GENO
不定期開催
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、ねじりや廻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
担当
KOTONE
X55
EXTREME TONING WORKOUT
不定期開催
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「ボディカンターリング」のための理想的なワークアウトを一度に実現する、エネルギッシュで高強度のエクササイズです。

2026年 11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。↓

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 ATTACK 45分	BODY PUMP 45分	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	DANCE 45分	BODY PUMP 45分	BODY ATTACK 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 PUMP 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY PUMP 60分	1:25~
2:30~	DANCE 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~	BODY PUMP 45分	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	DANCE 45分	BODY COMBAT 45分	BODY PUMP 45分	BODY BALANCE 45分	3:05~
3:55~	GRIT Strength 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分	GRIT Cardio 30分	CORE 30分	DANCE 30分	CORE 30分	3:55~
4:30~	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY PUMP 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY ATTACK 60分	4:30~
5:35~	CORE 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~	ミニレッスン開催枠	10:15~ DANCE 30分 11日のみ開催	10:15~ BODY BALANCE 30分 4, 18, 25日のみ開催	10:15~ BODY ATTACK 30分 12日のみ開催	BODY PUMP 45分 6, 13日のみ開催	10:15~ CORE 30分	DANCE 45分 15, 22日のみ開催	10:00~
10:55~	BODY ATTACK 30分 9, 16, 30日のみ開催	BODY COMBAT 30分 10, 17, 24日のみ開催	GRIT Cardio 30分	DANCE 30分 12日のみ開催	BODY BALANCE 30分 6, 13, 27日のみ開催	毎週11:00~11:50 【赤枠レッスン】 「全身トータルケアヨガ」開催	BODY COMBAT 30分 15, 22日のみ開催	10:55~
11:30~	BODY BALANCE 45分 2, 9, 16, 30日のみ開催	BODY ATTACK 30分 10, 17, 24日のみ開催	BODY PUMP 45分	BODY COMBAT 45分 12日のみ開催	DANCE 45分 6, 13, 27日のみ開催	12:05~ BODY ATTACK 45分	11:45~ BODY BALANCE 30分 8, 15, 22, 29日のみ開催	11:30~
12:20~	BODY COMBAT 30分	GRIT Strength 30分	CORE 30分	BODY BALANCE 30分 12日のみ開催	CORE 30分		BODY PUMP 45分	12:20~
12:55~	BODY PUMP 30分	BODY COMBAT 30分	DANCE 30分	GRIT Athletic 30分	BODY ATTACK 30分	BODY PUMP 30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	毎週13:30~14:20 【赤枠レッスン】 「骨盤メンテナンス」開催	13:30~
14:05~	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY PUMP 60分	BODY COMBAT 60分	BODY BALANCE 60分		14:05~
15:10~	BODY COMBAT 30分	CORE 30分	GRIT Strength 30分	BODY ATTACK 30分	BODY BALANCE 30分	DANCE 30分	CORE 30分	15:10~
15:45~	BODY PUMP 45分	DANCE 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	BODY PUMP 45分	BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	15:45~
16:35~	BODY ATTACK 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	DANCE 30分	CORE 30分	BODY COMBAT 30分	BODY PUMP 30分	DANCE 30分	18:00~
18:35~	BODY PUMP 30分	DANCE 30分	CORE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Strength 30分	CORE 30分	BODY BALANCE 30分	18:35~
19:10~	BODY BALANCE 45分	BODY ATTACK 45分 3, 10, 17日のみ開催	GRIT Athletic 30分	BODY COMBAT 45分 12, 26日のみ開催	CORE 45分 6, 20, 27日のみ開催	BODY COMBAT 45分	GRIT Cardio 30分	19:10~
20:05~	CORE 30分	BODY COMBAT 30分 3, 10, 17日のみ開催	19:45~ BODY BALANCE 45分 25日のみ開催	BODY ATTACK 30分 12, 26日のみ開催	BODY BALANCE 30分	GRIT Athletic 30分	19:50~ BODY COMBAT 60分	20:05~
20:40~	BODY ATTACK 30分	GRIT Cardio 30分	BODY PUMP 30分 25日のみ開催	DANCE 30分	BODY PUMP 30分	BODY ATTACK 30分		20:40~
21:15~	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 45分	CORE 45分 25日のみ開催	BODY PUMP 45分	DANCE 45分	CORE 45分	20:55~ BODY BALANCE 60分	21:15~
22:05~	GRIT Strength 30分	BODY BALANCE 30分	BODY PUMP 30分	BODY COMBAT 30分	CORE 30分	BODY COMBAT 30分	DANCE 30分	22:05~
22:40~	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY PUMP 60分	22:40~

↓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♪

【BODY BALANCE】≪リリースNo.104~111≫



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。

【DANCE】≪リリースNo.4~11≫



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.54~61≫



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/45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.99~106≫



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.124~131≫



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.129~136≫



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.48~55≫



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は30分プログラムのみ、DANCEとCORE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。

2026年 12月 レッスンスケジュール（1～2週）

●12月のノースタッフデーは4(金)、8(火)、16(水)、24(木)、また14(月)14:00～18:00をノースタッフアワーといたします。

●12月30日(水)～翌年1月3日(日)までを年末年始ノースタッフデーといたします。30日(水)はピラティスレッスンは実施いたしますがお手続き等は対応できかねますのでご了承くださいませ。

●マシンピラティスは以下4種目を実施します。レッスン名の右の星の数が多いほど難易度が高くなります。
「ゆがみ改善⑤」★★☆☆☆…基本的な動作を中心に全身バランスよく動かしていきます。お手本が確認できるので、落ち着いて動くことができます♪
「レベルアップボディ②」★★★☆☆…ストラップを使った様々なエクササイズが登場します。基本を忘れずに丁寧に動きましょう！
「ヒップアップ①」★★★★☆…骨盤周りをととのえ、引き締まったヒップラインを目指します！美脚＆美尻を目指す方にお勧めです★
「しなやかボディ②（旧スパインコレクター①）」★★★★★…スパインコレクターを使用します。背骨を滑らかに動かし、しなやかな体を目指しましょう！

●12月はAI姿勢解析がお１人さま１回無料で測れます！是非フロントまでお声がけください♪

月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
	1 10:20-10:40 ミニレッスン ボディメイクエクササイズ 11:00-11:50 マシンピラティス しなやかボディ② 13:30-14:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 16:20-17:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 17:30-18:20 筋トレ講習 初心者プログラム（業体験） 19:00-19:50 マシンピラティス レベルアップボディ② 20:10-21:00 マシンピラティス ヒップアップ①	**2** 10:20-11:10 マシンピラティス レベルアップボディ② 11:30-12:20 筋トレ講習 上半身プログラム（業体験） 16:00-17:00 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 しなやかボディ② 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	**3** 10:20-11:10 TOMOKO バレトン 10:20-11:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 11:20-12:10 TOMOKO ボディメインテナンス 11:30-12:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 15:00-15:50 マシンピラティス ヒップアップ① 19:00-19:50 筋トレ講習 下半身プログラム（業体験） 19:30-20:20 マシンピラティス レベルアップボディ② 19:30-20:15 KOTONE X55(エクストリーム55)® 20:30-21:00 KOTONE OXIGENO®（30分）	**4** ノースタッフデー	**5** 9:20-10:10 マシンピラティス しなやかボディ② 10:30-11:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 13:30-14:20 マシンピラティス レベルアップボディ② 13:30-14:20 筋トレ講習 上半身プログラム（業体験） 15:00-15:50 特別ピラティス ウエスト引き締め 15:30-15:50 ミニレッスン 腹トレ 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	**6** 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 10:30-11:15 KOTONE OXIGENO(オキシジェノ)® 10:30-11:20 マシンピラティス ヒップアップ① 11:30-12:20 筋トレ講習 初心者プログラム（業体験） 13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス 14:40-15:30 マシンピラティス しなやかボディ② 16:00-17:00 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 17:30-18:20 マシンピラティス レベルアップボディ②
7 10:20-11:10 マシンピラティス ヒップアップ① 10:20-11:10 筋トレ講習 下半身プログラム（業体験） 10:20-10:40 ミニレッスン ボディメイクエクササイズ 10:50-11:10 ミニレッスン ストレッチポール 11:30-12:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 17:00-17:50 筋トレ講習 上半身プログラム（業体験） 19:00-19:50 マシンピラティス レベルアップボディ② 19:30-19:50 ミニレッスン マットピラティス 20:10-21:10 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験）	**8** ノースタッフデー	**9** 10:20-11:10 特別ピラティス ウエスト引き締め 11:30-12:20 マシンピラティス レベルアップボディ② 13:00-13:50 筋トレ講習 初心者プログラム（業体験） 17:00-17:50 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 しなやかボディ② 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	**10** 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 ゆがみ改善⑤ 11:20-12:10 TOMOKO バレトン 13:30-14:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 15:30-16:20 筋トレ講習 上半身プログラム（業体験） 19:30-20:20 マシンピラティス ヒップアップ① 19:30-19:50 ミニレッスン HIIT 20:00-20:20 ミニレッスン ストレッチポール 20:40-21:30 マシンピラティス レベルアップボディ②	**11** 10:20-10:40 ミニレッスン 骨盤体操 11:00-11:50 マシンピラティス しなやかボディ② 15:00-15:50 マシンピラティス レベルアップボディ② 16:30-17:30 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 19:30-19:50 ミニレッスン 美尻トレ 20:10-21:00 特別ピラティス ウエスト引き締め 20:10-21:00 筋トレ講習 脱初心者プログラム	**12** 9:20-10:10 マシンピラティス しなやかボディ② 10:30-11:20 マシンピラティス レベルアップボディ② 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 13:30-14:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 15:00-15:50 マシンピラティス ヒップアップ① 15:30-15:50 ミニレッスン ストレッチポール 16:30-17:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 16:30-17:20 筋トレ講習 下半身プログラム（業体験）	**13** 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 10:30-11:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 10:30-10:50 ミニレッスン 骨盤体操 11:00-11:20 ミニレッスン HIIT 13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス 14:30-15:20 筋トレ講習 上半身プログラム（業体験） 14:40-15:30 マシンピラティス しなやかボディ② 16:00-16:50 特別ピラティス ウエスト引き締め 17:30-18:20 マシンピラティス レベルアップボディ②

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 種目区分
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)

2026年 12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.
14 10:20-10:50 KOTONE X55®（30分） 10:20-11:10 マシンピラティス ヒップアップ① 11:00-11:45 KOTONE OXIGENO(オキシジェノ)® 11:30-12:20 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 レベルアップボディ② 19:30-19:50 ミニレッスン はじめてエアロ 20:00-20:20 ミニレッスン 筋膜リリース 20:40-21:30 マシンピラティス しなやかボディ②	**15** 10:20-10:40 ミニレッスン マットピラティス 11:00-11:50 マシンピラティス しなやかボディ② 13:30-14:20 マシンピラティス レベルアップボディ② 16:00-17:00 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 18:20-19:10 筋トレ講習 下半身プログラム(業体験) 19:00-19:50 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 19:30-19:50 ミニレッスン ボディメイクエクササイズ 20:00-20:20 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 ヒップアップ①	**16** ノースタッフデー	**17** 10:20-11:10 TOMOKO バレトン 10:20-11:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 11:20-12:10 TOMOKO ボディメインテナンス 11:40-12:40 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 13:30-14:20 筋トレ講習 初心者プログラム(業体験) 19:00-19:50 マシンピラティス ヒップアップ① 20:10-21:00 マシンピラティス レベルアップボディ②	**18** 10:20-10:40 ミニレッスン はじめてエアロ 10:30-11:20 筋トレ講習 上半身プログラム(業体験) 10:50-11:35 KOTONE OXIGENO(オキシジェノ)® 11:00-11:50 マシンピラティス しなやかボディ② 16:30-17:20 マシンピラティス ヒップアップ① 19:00-20:00 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 20:00-20:20 ミニレッスン 腹トレ 20:40-21:30 マシンピラティス ゆがみ改善⑤	**19** 9:20-10:10 マシンピラティス しなやかボディ② 10:30-11:20 マシンピラティス レベルアップボディ② 10:30-11:20 筋トレ講習 初心者プログラム(業体験) 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 13:30-14:20 マシンピラティス ヒップアップ① 13:30-13:50 ミニレッスン 骨盤体操 15:00-16:00 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	**20** 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 10:30-11:20 特別ピラティス ウエスト引き締め 10:30-10:50 ミニレッスン ボディメイクエクササイズ 11:00-11:20 ミニレッスン 腹トレ 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 16:00-16:50 マシンピラティス しなやかボディ② 16:00-16:50 筋トレ講習 下半身プログラム(業体験) 17:30-18:20 マシンピラティス レベルアップボディ②
21 10:20-10:50 KOTONE X55®（30分） 10:20-11:10 マシンピラティス ヒップアップ① 11:00-11:45 KOTONE OXIGENO(オキシジェノ)® 11:30-12:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 14:30-15:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 17:30-18:20 筋トレ講習 初心者プログラム(業体験) 19:30-20:20 マシンピラティス レベルアップボディ② 20:40-21:30 マシンピラティス しなやかボディ②	**22** 10:20-10:40 ミニレッスン マットピラティス 10:20-11:10 マシンピラティス しなやかボディ② 11:30-12:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 13:00-13:50 筋トレ講習 上半身プログラム(業体験) 13:30-14:20 マシンピラティス レベルアップボディ② 19:00-19:50 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 20:10-21:00 マシンピラティス ヒップアップ①	**23** 10:20-11:10 マシンピラティス レベルアップボディ② 10:30-11:20 筋トレ講習 下半身プログラム(業体験) 11:30-12:20 マシンピラティス ヒップアップ① 16:30-17:20 マシンピラティス しなやかボディ② 19:00-20:00 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 ゆがみ改善⑤	**24** ノースタッフデー	**25** 10:20-11:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 10:20-10:40 ミニレッスン はじめてエアロ 10:50-11:10 ミニレッスン 筋膜リリース 11:30-12:20 マシンピラティス しなやかボディ② 13:30-14:20 筋トレ講習 下半身プログラム(業体験) 16:30-17:30 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 20:10-21:00 マシンピラティス レベルアップボディ②	**26** 9:20-10:10 マシンピラティス しなやかボディ② 10:30-11:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 13:30-14:20 マシンピラティス ヒップアップ① 14:30-14:50 ミニレッスン 美尻トレ 15:00-15:20 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 レベルアップボディ② 16:00-16:50 筋トレ講習 上半身プログラム(業体験) 16:30-17:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤	**27** 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 10:30-11:00 KOTONE X55®（30分） 10:30-11:20 マシンピラティス レベルアップボディ② 11:10-11:40 KOTONE OXIGENO®（30分） 13:00-13:50 筋トレ講習 初心者プログラム(業体験) 13:30-14:20 TOMOKO 骨盤メンテナンス 14:40-15:30 マシンピラティス しなやかボディ② 16:00-17:00 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 17:30-18:20 マシンピラティス ヒップアップ①
28 10:20-11:10 マシンピラティス ヒップアップ① 10:20-10:40 ミニレッスン はじめてエアロ 10:50-11:10 ミニレッスン 筋膜リリース 11:30-12:20 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 13:00-13:50 筋トレ講習 下半身プログラム(業体験) 17:30-18:30 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 レベルアップボディ② 20:40-21:30 マシンピラティス しなやかボディ②	**29** 10:20-11:10 マシンピラティス レベルアップボディ② 10:30-11:20 筋トレ講習 初心者プログラム(業体験) 11:30-12:20 マシンピラティス しなやかボディ② 13:30-14:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 15:00-15:45 KOTONE X55(エクストリーム55)® 16:00-16:45 KOTONE OXIGENO(オキシジェノ)® 18:30-19:20 筋トレ講習 上半身プログラム(業体験) 19:00-19:50 マシンピラティス ゆがみ改善⑤ 20:10-21:00 マシンピラティス ヒップアップ①	**30** 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善⑤	**31**	**2027/1/1**	**2**	**3**

2026年12月30日〜2027年1月3日は年末年始ノースタッフデーといたします。
2027年1月4日からは通常営業となります。

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！

00:00-00:00 種目区分
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)