２０２５年 11月 レッスンスケジュール（１～２週）

●11月のノースタッフデーは7(金)、11(火)、17(月)、26(水)となります。また、12(水)14:00～18:00をノースタッフアワーとさせていただきます。

●11月1日は「土浦花火大会」のため特別にスタッフアワーを14:00までといたします。施設の利用は24時間可能ですが駐車場の出入庫が19:30～22:30の時間できませんのでご注意ください。※別のコインパーキングを利用した場合は駐車場実質無料化措置の対象となります。

●ピラティスレッスンは、新レッスン【ゆがみ改善④】が登場！！！
- New！「ゆがみ改善④」：基本的な動作がメインで反復回数も多いので、使っている筋肉に意識を向けやすくなります。１つずつ丁寧に動きましょう！
- 「コアの強化②」：両肩、骨盤の両端を結んだ長方形パワーハウスを意識することでコア(体幹)がつくられ安定した動きになります。コアは足元から！
- 「美ボディメイク①」：下半身がメインとなるレッスンです。股関節が正しく動くことで美脚はもちろん、ヒップアップ効果が期待できます！
- 「猫背&反り腰改善③」(旧ハーフタワー①)：前半はハーフタワー、後半はリフォーマーと盛りだくさんのレッスンです♪しなやかで機能的な身体へ！

●11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.
					1 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善④ 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ フロント対応時間 10:20～14:00 土浦花火大会のためスタッフアワーを14時までといたします	**2** 9:20-10:10 マシンピラティス 美ボディメイク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） 10:30-11:50 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 15:00-15:50 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 16:10-16:55 KOTONE X55(エクストリーム55)®
3 9:20-10:10 マシンピラティス コアの強化② 10:30-10:50 ミニレッスン 腹トレ 10:30-11:20 マシンピラティス ゆがみ改善④ 14:00-15:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 14:30-15:20 筋トレ講習 上半身プログラム 15:40-16:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験）	**4** 10:20-10:40 ミニレッスン はじめてエアロ 13:30-14:20 マシンピラティス 美ボディメイク① 16:00-17:20 体験キャンペーン 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 19:30-19:50 ミニレッスン ＨＩＩＴ 19:30-20:20 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③	**5** 10:20-11:10 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 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 16:00-16:50 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 19:00-19:50 マシンピラティス コアの強化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	**6** 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④ 11:20-12:10 TOMOKO バレトン 18:00-19:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 18:30-19:20 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 美ボディメイク① 20:10-20:30 ミニレッスン スパインコレクター	**7** ノースタッフデー	**8** 9:20-10:10 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 10:30-11:20 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 10:30-11:50 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 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 15:30-16:20 マシンピラティス コアの強化②	**9** 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善④ 10:30-11:20 マシンピラティス 美ボディメイク① 14:00-14:50 TOMOKO 骨盤メンテナンス 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 16:40-17:30 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)

2025年 11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.
10 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 猫背&反り腰改善③ 13:30-14:20 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 18:00-19:20 体験キャンペーン 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 美ボディメイク①	**11** ノースタッフデー	**12** 10:20-11:05 KOTONE OXIGENO(オキシジェノ)® 10:20-11:10 マシンピラティス 美ボディメイク① 14:00～18:00 ノースタッフアワー 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④	**13** 10:20-11:10 TOMOKO バレトン 10:20-11:10 マシンピラティス コアの強化② 11:20-12:10 TOMOKO ボディメンテナンス 11:40-12:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 14:30-15:50 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 初心者プログラム 19:30-19:50 ミニレッスン HIIT 19:30-20:20 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③	**14** 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 13:00-13:50 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 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 20:10-21:00 マシンピラティス コアの強化②	**15** 9:20-10:10 マシンピラティス 美ボディメイク① 10:30-11:20 マシンピラティス コアの強化② 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 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 15:30-15:50 ミニレッスン 筋膜リリース 16:10-17:00 マシンピラティス ゆがみ改善④	**16** 9:20-10:10 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 10:30-10:50 ミニレッスン スパインコレクター 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 14:00-14:50 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 16:40-17:30 マシンピラティス コアの強化②
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 11:40-12:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 14:30-15:50 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 初心者プログラム 19:30-20:15 KOTONE X55(エクストリーム55)® 20:40-21:30 マシンピラティス コアの強化②	**19** 10:20-11:10 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 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 15:00-15:50 マシンピラティス 美ボディメイク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** 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① 11:20-12:10 TOMOKO バレトン 13:30-14:20 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 18:00-19:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 18:30-19:20 筋トレ講習 下半身プログラム 20:00-20:20 ミニレッスン HIIT 20:40-21:30 マシンピラティス ゆがみ改善④	**21** 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② 14:30-15:50 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 初心者プログラム 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 美ボディメイク①	**22** 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善④ 10:30-11:20 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 15:00-15:50 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 16:00-17:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 16:30-17:20 筋トレ講習 上半身プログラム	**23** 9:20-10:10 マシンピラティス コアの強化② 10:30-11:20 マシンピラティス 美ボディメイク① 11:40-12:30 筋トレ講習 脱初心者プログラム 14:00-14:50 TOMOKO 骨盤メンテナンス 14:00-15:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 14:30-15:20 筋トレ講習 下半身プログラム 16:00-16:50 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験）
24 9:20-10:10 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 10:30-11:20 マシンピラティス ゆがみ改善④ 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 13:00-13:50 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 15:30-16:20 マシンピラティス コアの強化② 16:40-17:00 ミニレッスン マットピラティス	**25** 10:20-11:10 マシンピラティス 美ボディメイク① 11:30-11:50 ミニレッスン スパインコレクター 15:00-15:50 マシンピラティス コアの強化② 16:30-17:20 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 19:30-20:15 KOTONE X55(エクストリーム55)® 20:40-21:30 マシンピラティス ゆがみ改善④	**26** ノースタッフデー	**27** 10:20-11:10 TOMOKO バレトン 10:20-11:10 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 11:20-12:10 TOMOKO ボディメンテナンス 11:30-12:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 12:00-12:50 筋トレ講習 初心者プログラム 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 コアの強化②	**28** 10:20-10:40 ミニレッスン はじめてエアロ 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） 15:30-16:20 マシンピラティス 美ボディメイク① 17:00-18:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 17:30-18:20 筋トレ講習 下半身プログラム 19:30-19:50 ミニレッスン 腹トレ 20:10-21:00 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③	**29** 9:20-10:10 マシンピラティス 美ボディメイク① 10:30-11:20 マシンピラティス コアの強化② 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 初心者プログラム 16:00-16:50 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験）	**30** 9:20-10:10 マシンピラティス ゆがみ改善④ 10:30-11:20 マシンピラティス 猫背&反り腰改善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 上半身プログラム 15:00-15:50 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 16:10-16:30 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！

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)

２０２５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条件となります。

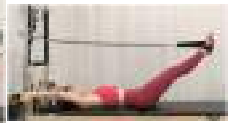
New!! 【 ゆがみ改善④ 】(８名)
基本的な動作がメインで反復回数も多いので、使っている筋肉に意識を向けやすくなります。１つずつ丁寧に動きましょう！

【 コアの強化② 】(８名)
両肩、骨盤の両端を結んだ長方形パワーハウスを意識することでコア(体幹)がつくられ安定した動きになります。

【 美ボディメイク① 】(８名)
下半身がメインとなるレッスンです。股関節が正しく動くことで美脚はもちろん、ヒップアップ効果が期待できます！

【 猫背&反り腰改善③ 】(旧ハーフタワー①)（８名）
前半はハーフタワー、後半はリフォーマーと様々なエクササイズが楽しめます♪基本を大切に動きましょう！

↓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。

【 はじめてエアロビクス 】 ★★★☆☆（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、ご参加お待ちしています！

【 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、一緒になら頑張れる！
引き締まった自信のボディをGET しましょう！

【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。

２０２５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～	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 17、24日のみ開催	BODY PUMP 45分 11、18、25日のみ開催	BODY COMBAT 45分 5、19、26日のみ開催	毎週10:20～11:10 11:20～12:10 【赤枠レッスン】「ボディメンテナンス」「バレトン」開催 ※順番は週で入れ替わります	BODY BALANCE 45分 7、14日のみ開催	BODY COMBAT 45分	10:15～ BODY BALANCE 30分 2、9、23、30日のみ開催	10:00～
10:55～	CORE 30分 10、17、24日のみ開催	BODY BALANCE 30分 4、11、18日のみ開催	GRIT Strength 30分 5、19、26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 2、9、23、30日のみ開催	10:55～
11:30～	BODY ATTACK 45分	DANCE 45分 4、11、18日のみ開催	BODY BALANCE 45分		BODY ATTACK 45分	12:05～ BODY ATTACK 45分	BODY COMBAT 45分	11:30～
12:20～	GRIT Strength 30分	CORE 30分	BODY PUMP 30分		CORE 30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	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 2、16、30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 2、16、30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 1、8、22、29日のみ開催	GRIT Strength 30分	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 1、8、22、29日のみ開催	BODY ATTACK 45分 9、16、23日のみ開催	15:45～
16:35～	BODY BALANCE 30分 3、10、17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 9、16、23日のみ開催	16:35～
17:10～	BODY COMBAT 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 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	BODY ATTACK 45分 11日のみ開催	BODY COMBAT 30分	DANCE 45分 6、20、27日のみ開催	BODY PUMP 45分 7、21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 4、11月のみ開催	19:50～ BODY ATTACK 60分 26日のみ開催	BODY COMBAT 30分 13、27日のみ開催	BODY ATTACK 30分	BODY ATTACK 30分	CORE 30分	20:05～
20:40～	DANCE 30分	BODY PUMP 30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	21:00～ BODY BALANCE 60分 26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～

↓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.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着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！まずは音楽に身を任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。

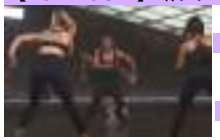
【BODY ATTACK】≪リリースNo.120～128≫

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、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.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。

２０２５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(木)、12(金)、17(水)、23(火)となります。12月は通常の週１ノースタッフデーに加え、年末年始のため12月30日～１月２日をノースタッフデーとします。また、11(木)14:00～18:00をノースタッフアワーとさせていただきます。

●ミニレッスンは【美尻トレ】が復活！！！来月以降は【腹トレ】との隔月開催となります。
「美尻トレ」：レジスタンスバンド(ゴムバンド)を使用し、キュッと引き締まったヒップラインを目指しましょう！もちろん男性の方も大歓迎です！！

●ピラティスレッスンは新レッスン【ヒップアップ①】が登場！
- New!!「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が正しく動くことで美しいヒップラインを目指します！
- 「美姿勢ケア④」（旧ベーシック②）：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！
- 「コアの強化③」：肋骨の開きすぎに注意してコア(体幹)から伸びやかに動きます。常におなかを意識して動きましょう！
- 「猫背&反り腰改善③」（旧ハーフタワー①）：前半はハーフタワー、後半はリフォーマーを使用したレッスンです。背骨の動きを感じながら動きましょう♪

●12月は、ＡＩ姿勢解析をお一人様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.
1 10:20-11:10 マシンピラティス 美姿勢ケア④ 11:30-11:50 ミニレッスン マットピラティス 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 16:00-16:50 マシンピラティス コアの強化③ 19:00-19:50 マシンピラティス ヒップアップ① 20:10-20:30 ミニレッスン スパインコレクター	**2** 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 はじめてのピラティス（体験） 13:30-14:20 マシンピラティス コアの強化③ 16:00-17:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 16:30-17:20 筋トレ講習 初心者プログラム 19:30-19:50 ミニレッスン ＨＩＩＴ 20:10-21:00 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③	**3** 10:20-11:10 マシンピラティス ヒップアップ① 13:30-14:20 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 下半身プログラム 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 美姿勢ケア④	**4** ノースタッフデー	**5** 10:20-10:40 ミニレッスン 美尻トレ 11:00-11:50 マシンピラティス コアの強化③ 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 18:40-19:30 マシンピラティス 美姿勢ケア④ 20:00-20:45 KOTONE X55(エクストリーム55)®	**6** 9:20-10:10 マシンピラティス 美姿勢ケア④ 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 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 はじめてのピラティス（体験） 16:00-16:20 ミニレッスン 筋膜リリース 16:40-17:30 マシンピラティス コアの強化③	**7** 9:20-10:10 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 10:30-11:20 マシンピラティス コアの強化③ 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 14:00-14:50 TOMOKO 骨盤メンテナンス 15:30-16:20 マシンピラティス ヒップアップ①
8 10:20-10:40 ミニレッスン 筋膜リリース 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 初心者プログラム 11:00-11:50 マシンピラティス ヒップアップ① 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 美姿勢ケア④	**9** 10:20-11:10 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 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 コアの強化③ 19:30-19:50 ミニレッスン ＨＩＩＴ 20:10-21:00 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験）	**10** 10:20-11:10 マシンピラティス コアの強化③ 13:30-14:20 マシンピラティス ヒップアップ① 16:00-17:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 16:30-17:20 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 猫背&反り腰改善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	**11** 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 はじめてのピラティス（体験） 11:20-12:10 TOMOKO バレトン 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 ヒップアップ① 20:40-21:30 マシンピラティス コアの強化③	**12** ノースタッフデー	**13** 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） 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 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 15:30-16:20 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③	**14** 9:20-10:10 マシンピラティス コアの強化③ 10:30-11:20 マシンピラティス 美姿勢ケア④ 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 15:30-16:20 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 16:40-17:00 ミニレッスン マットピラティス

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)

2025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.
15 10:20-10:40 ミニレッスン はじめてエアロ 10:20-11:10 マシンピラティス コアの強化③ 11:00-11:50 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 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 19:00-19:50 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 20:10-21:00 マシンピラティス ヒップアップ①	**16** 10:20-11:10 マシンピラティス 美姿勢ケア④ 11:30-12:00 KOTONE OXIGENO®【30分】 15:00-15:50 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 18:00-19:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 18:30-19:20 筋トレ講習 上半身プログラム 19:30-19:50 ミニレッスン スパインコレクター 20:10-21:00 マシンピラティス コアの強化③	**17** ノースタッフデー	**18** 10:20-11:10 TOMOKO バレトン 10:20-11:10 マシンピラティス コアの強化③ 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 初心者プログラム 11:20-12:10 TOMOKO ボディメンテナンス 17:00-17:50 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 19:30-19:50 ミニレッスン 美尻トレ 20:10-21:00 マシンピラティス 美姿勢ケア④	**19** 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 ヒップアップ① 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 16:00-16:50 マシンピラティス 美姿勢ケア④ 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 猫背&反り腰改善③	**20** 9:20-10:10 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 10:30-11:20 マシンピラティス 美姿勢ケア④ 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 15:00-15:50 マシンピラティス ヒップアップ① 16:00-17:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 16:30-17:20 筋トレ講習 上半身プログラム	**21** 9:20-10:10 マシンピラティス ヒップアップ① 10:30-10:50 ミニレッスン 美尻トレ 11:10-12:00 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 14:00-14:50 TOMOKO 骨盤メンテナンス 15:00-15:50 マシンピラティス コアの強化③ 16:50-17:40 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③
22 10:20-10:40 ミニレッスン はじめてエアロ 10:20-11:10 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 13:00-13:50 マシンピラティス ヒップアップ① 17:30-18:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 18:00-18:50 筋トレ講習 初心者プログラム 18:30-19:20 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 20:10-21:00 マシンピラティス 美姿勢ケア④	**23** ノースタッフデー	**24** 10:20-11:10 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 猫背&反り腰改善③ 19:00-19:50 マシンピラティス 美姿勢ケア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③	**25** 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 14:00-14:50 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 上半身プログラム 19:30-19:50 ミニレッスン HIIT 20:10-21:00 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③	**26** 10:20-11:10 マシンピラティス 美姿勢ケア④ 11:30-12:20 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 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 16:40-17:30 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 20:10-20:55 KOTONE X55(エクストリーム55)®	**27** 9:20-10:10 マシンピラティス コアの強化③ 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 11:00-11:50 Mayumi 全身トータルケアヨガ 13:00-13:50 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 16:00-16:20 ミニレッスン スパインコレクター 16:40-17:30 マシンピラティス 美姿勢ケア④	**28** 9:20-10:10 マシンピラティス 美姿勢ケア④ 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 猫背&反り腰改善③ 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 15:30-16:20 マシンピラティス ヒップアップ① 16:40-17:30 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験）
29 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 美姿勢ケア④ 13:30-14:20 マシンピラティス 猫背&反り腰改善③ 15:00-15:50 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 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 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 20:10-21:00 マシンピラティス コアの強化③	**30** 年末年始も施設は変わらずお使いいただけますが、12月30日～1月2日はノースタッフデーとなります。 ご了承くださいませ。 1月3日以降は通常営業いたします。	**31**				

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)

２０２５年**12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~	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 1日のみ開催	BODY PUMP 45分 9, 16, 23, 30日のみ開催	BODY COMBAT 45分	10:15~ BODY ATTACK 30分 4日のみ開催	BODY BALANCE 45分 12, 26日のみ開催	BODY COMBAT 45分	10:15~ BODY BALANCE 30分 7, 14日のみ開催	10:00~
10:55~	CORE 30分 8, 15, 22, 29日のみ開催	BODY BALANCE 30分 2, 9, 23, 30日のみ開催	GRIT Strength 30分	CORE 30分 4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 7, 14日のみ開催	10:55~
11:30~	BODY ATTACK 45分 8, 15, 22, 29日のみ開催	DANCE 45分 2, 9, 23, 30日のみ開催	BODY BALANCE 45分	BODY COMBAT 45分 4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	CORE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Cardio 30分 4日のみ開催	CORE 30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	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 14, 28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 14, 28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	GRIT Strength 30分	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 13, 20日のみ開催	BODY ATTACK 45分	15:45~
16:35~	BODY BALANCE 30分	CORE 30分	BODY PUMP 30分	CORE 30分	DANCE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 30分 7, 21, 28日のみ開催	16:35~
17:10~	BODY COMBAT 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 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	BODY ATTACK 45分 23, 30日のみ開催	BODY COMBAT 30分	DANCE 45分 4, 11日のみ開催	BODY PUMP 45分 12, 19, 26日のみ開催	BODY COMBAT 45分	BODY PUMP 45分	19:10~
20:05~	GRIT Cardio 30分 8, 15, 22, 29日のみ開催	BODY COMBAT 30分	19:50~ BODY ATTACK 60分 17, 31日のみ開催	BODY COMBAT 30分 4, 11日のみ開催	BODY ATTACK 30分 12, 19日のみ開催	BODY ATTACK 30分	CORE 30分	20:05~
20:40~	DANCE 30分	BODY PUMP 30分		CORE 30分	GRIT Strength 30分 12, 19日のみ開催	BODY BALANCE 30分	DANCE 30分	20:40~
21:15~	BODY ATTACK 45分	DANCE 45分	21:00~ BODY BALANCE 60分 17, 31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~

↓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.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着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！ まずは音楽に身を任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、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.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。