

2024年7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.
1 10:20-11:10 マシンピラティス ベーシック② 11:00-11:50 筋トレ講習 上半身プログラム 11:40-12:30 マシンピラティス マジックサークル③ 14:20-15:10 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 19:30-20:20 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 バーベル筋トレ入門 20:40-21:30 マシンピラティス コーディネーション②	2 10:20-10:40 ミニレッスン はじめてエアロ 11:00-11:45 ラディカル OXIGENO(オキシジェノ)® 11:00-11:50 マシンピラティス コーディネーション② 14:20-15:10 マシンピラティス 骨盤の安定① 19:00-19:50 筋トレ講習 初心者プログラム 20:00-20:50 マシンピラティス ベーシック②	3 ノースタッフデー	4 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 マジックサークル③ 11:30-12:20 外部講師レッス バレトン 11:40-12:30 マシンピラティス 骨盤の安定① 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 20:00-20:50 マシンピラティス マジックサークル③	5 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 ベーシック② 13:10-14:00 筋トレ講習 下半身プログラム 14:20-15:10 マシンピラティス マジックサークル③ 19:00-19:50 マシンピラティス 骨盤の安定① 19:30-20:20 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 20:00-20:50 外部講師レッスン 美ューティBodyWave®	6 9:20-10:10 マシンピラティス コーディネーション② 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 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 ベーシック② 14:20-15:10 マシンピラティス マジックサークル③ 15:00-15:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 15:30-16:20 外部講師レッスン ボディメイクエクササイズ	7 9:20-10:10 マシンピラティス ベーシック② 10:30-11:15 ラディカル OXIGENO(オキシジェノ)® 10:30-11:20 マシンピラティス 骨盤の安定① 11:40-12:30 マシンピラティス マジックサークル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) 16:00-16:50 筋トレ講習 上半身プログラム
8 10:20-11:10 マシンピラティス ベーシック② 11:00-11:20 ミニレッスン ストレッチポール 11:40-12:30 マシンピラティス 骨盤の安定① 14:20-15:10 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 19:30-20:20 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 コーディネーション②	9 10:20-11:10 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 11:00-11:50 マシンピラティス マジックサークル③ 14:00~18:00 ノースタッフアワー 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 20:00-20:30 ラディカル X55(エクストリーム55)® 20:00-20:50 マシンピラティス ベーシック②	10 10:20-11:10 マシンピラティス 骨盤の安定① 11:40-12:30 マシンピラティス コーディネーション② 14:20-15:10 マシンピラティス マジックサークル③ 19:30-20:20 マシンピラティス ベーシック② 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 マジックサークル③	11 ノースタッフデー	12 10:20-10:40 ミニレッスン バーベル筋トレ入門 11:00-11:50 マシンピラティス ベーシック② 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 マジックサークル③ 19:00-19:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 19:30-20:20 外部講師レッスン 美ューティBodyWave® 20:40-21:30 マシンピラティス 骨盤の安定①	13 9:20-10:10 マシンピラティス コーディネーション② 10:30-11:20 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 マジックサークル③ 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 ベーシック② 14:20-15:10 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 14:20-15:10 外部講師レッスン ボディメンテナンス	14 9:20-10:10 マシンピラティス ベーシック② 10:20-10:40 ミニレッスン 筋膜リリース 10:30-11:20 マシンピラティス 骨盤の安定① 11:40-12:30 マシンピラティス マジックサークル③ 14:20-15:10 マシンピラティス コーディネーション② 15:00-15:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援
15 9:20-10:10 マシンピラティス 骨盤の安定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) 11:00-11:20 ミニレッスン バーベル筋トレ入門 11:40-12:30 マシンピラティス ベーシック② 14:20-15:10 マシンピラティス コーディネーション② 16:00-16:50 筋トレ講習 初心者プログラム	16 10:20-11:10 筋トレ講習 下半身プログラム 10:20-11:10 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 11:40-12:30 マシンピラティス コーディネーション② 14:20-15:10 マシンピラティス 骨盤の安定① 19:30-19:50 ミニレッスン 腹トレ 20:40-21:30 マシンピラティス ベーシック②	17 10:20-11:10 マシンピラティス 骨盤の安定① 11:40-12:00 ミニレッスン 筋膜リリース 11:40-12:30 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 13:10-14:00 筋トレ講習 初心者プログラム 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 コーディネーション②	18 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 マジックサークル③ 11:30-12:20 外部講師レッス ボディメンテナンス 11:40-12:30 マシンピラティス 骨盤の安定① 14:20-15:10 マシンピラティス ベーシック② 19:30-19:50 ミニレッスン HIIT 20:00-20:50 マシンピラティス マジックサークル③	19 ノースタッフデー	20 9:20-10:10 マシンピラティス マジックサークル③ 10:30-11:20 マシンピラティス ベーシック② 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 骨盤の安定① 14:20-15:10 マシンピラティス コーディネーション② 15:00-15:50 体験キャンペーン はじめのいっぽ応援 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	21 9:20-10:10 マシンピラティス 骨盤の安定① 10:20-10:40 ミニレッスン ストレッチポール 10:30-11:20 マシンピラティス コーディネーション② 11:40-12:30 マシンピラティス ベーシック② 15:00-15:50 マシンピラティス はじめてのピラティス (体験) 16:00-16:50 筋トレ講習 下半身プログラム

2024年7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.
22 10:20-11:10 マシンピラティス ベーシック② 11:00-11:20 ミニレッスン 筋膜リリース 11:40-12:30 マシンピラティス マジックサークル③ 14:20-15:10 体験キャンペーン はじめてのいっぽ応援 19:30-20:20 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験） 19:30-20:15 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 コーディネーション②	23 ノースタッフデー	24 10:20-11:10 マシンピラティス コーディネーション② 11:40-12:00 ミニレッスン バーベル筋トレ入門 11:40-12:30 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 ベーシック② 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 骨盤の安定①	25 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 筋トレ講習 初心者プログラム 11:30-12:20 外部講師レッス パレトン 11:40-12:30 マシンピラティス 骨盤の安定① 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 20:00-20:50 マシンピラティス ベーシック②	26 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 ベーシック② 13:10-14:00 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 マジックサークル③ 19:00-19:50 マシンピラティス コーディネーション② 19:30-20:20 体験キャンペーン はじめてのいっぽ応援 20:00-20:50 外部講師レッスン 美ューティBodyWave®	27 9:20-10:10 マシンピラティス マジックサークル③ 10:30-11:20 体験キャンペーン はじめてのいっぽ応援 10:30-11:20 マシンピラティス ベーシック② 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 骨盤の安定① 14:20-15:10 マシンピラティス はじめてのピラティス（体験）	28 9:20-10:10 マシンピラティス 骨盤の安定① 10:30-11:15 ラディカル X55(エクストリーム55)® 10:30-11:20 マシンピラティス コーディネーション② 11:40-12:30 マシンピラティス ベーシック② 14:00-14:50 外部講師レッスン パレトン 14:20-15:10 マシンピラティス マジックサークル③ 15:00-15:50 体験キャンペーン はじめてのいっぽ応援
29 ノースタッフデー	30 10:20-10:40 ミニレッスン はじめてエアロ 11:00-11:45 ラディカル OXIGENO(オキシジェノ)® 11:00-11:50 マシンピラティス コーディネーション② 14:20-15:10 マシンピラティス 骨盤の安定① 19:00-19:50 筋トレ講習 下半身プログラム 20:00-20:50 マシンピラティス マジックサークル③	31 10:20-11:10 マシンピラティス 骨盤の安定① 11:40-12:30 マシンピラティス コーディネーション② 14:20-15:10 マシンピラティス マジックサークル③ 19:30-20:20 マシンピラティス ベーシック② 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 コーディネーション②				

● 左寄せの各種目 [ミニレッスン] [外部講師レッスン] [筋トレ講習（筋トレプログラム）] [ラディカル] は、どなたでもご参加いただけます。
⇒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②】(8名)

伸び感を大切に、センタリングを意識して動きます。ピラティス初めたての方にオススメの、バランスのとれたレッスンです。

【骨盤の安定①】(8名)

股関節の使い方に目を向け、安定した骨盤の中で成り立つ動きを意識して取り組んでいきます。骨盤美人を目指しましょう。

【コーディネーション②】(8名)

各部位の動きをコントロールしつつ、全体としてひとつに協調のとれた動作を目指します。複雑に見える動きこそ基礎を大切に。

New!!【マジックサークル③】(8名)

内転筋群(内もも)に集中的にアプローチ! 内に締める意識で土台の安定感を高め、身体の中心部から動きをつくりましょう。



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。

【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!

【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、みんなと一緒に頑張れる! 夏に向けて、引き締まった自信のボディをGETしましょう!

【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!

【筋膜リリース】★★★★☆(10名)

全身の筋肉を覆う筋膜をほぐし、張りやこわばりを解消。可動域向上、むくみ改善、血流促進にもGOOD。快適で動きやすい身体へ!



【バーベル筋トレ入門】★★★★☆(10名)

スタジオにあるバーベルとプレートを使用したトレーニングに挑戦! スタッフと一緒に使い方を学びましょう。「1人でやるには不安がある..」という初めての人こそぜひ!!



ラディカルフィットネス(30, 45分)

対面で行う本格グループレッスン。
スタッフ主導のグループレッスンにて、一緒に気持ちよい汗を流しませんか?
レッスン内容は次ページ以降の紹介掲示、あるいは、右記のQRコードをチェック!!

オキシジェン
OXIGENO®



エクストリーム55
X55®



参加方法

フロントまたはお電話にて予約承ります。空きがあれば当日参加OK。

外部講師レッスン(50分)

外部インストラクターによる本格スタジオレッスンです。

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/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

金【美ユーティ BodyWave®】(12名) ATSUKO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

⇒ 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。

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。

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。

LESMILLS 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はお休みとなります。

・最高の音楽に合わせて、
シンプルな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ダンスの世界に引き込みます！

※当日受付 ※1人4枠まで優先参加予約あり

外部講師レッスン

Relax Yoga リラックスヨガ

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はお休みとなります。

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

こんな方にオススメ！

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。しなやかで引き締まったスタイル作りを一緒に行きましょう！

こんな方にオススメ！

・姿勢改善したい
・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
・ストレッチ解消やリフレッシュしたい

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

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

※当日受付 ※1人4枠まで優先参加予約あり

美ユーティ BodyWave®

講師 ATSUKO先生

金曜夜開催 50分間 定員10名

※当日受付 ※1人4枠まで優先参加予約あり

『Body Wave バンド』を使用し、
テンションを与えながら背骨、肩甲骨、
骨盤周辺をしなやかに動かすことでインナーマッスルを
ほぐし、刺激を与え強化し、
美しい姿勢・正しい姿勢を作るプログラムです！

こんな方にオススメ♪

☆とにかく汗をかきたい！ ☆代謝良くしたい！
☆姿勢を良くしたい！ ☆身体のだるさを解消したい！
☆くびれが欲しい！ ☆楽しいレッスンが受けたい！

外部講師レッスン

全身トータルケアヨガ

新たな自分を発見する

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はお休みとなります。

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！

※当日受付 ※1人4枠まで優先参加予約あり。

外部講師レッスン

ボディメイクエクササイズ

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

ボディメイクエクササイズ

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あり。

RADICAL FITNESS KOTONE

OXIGENO

担当 KOTONE

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 KOTONE

X55

担当 KOTONE

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7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~	SH'BAM 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	BODY ATTACK 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	BODY PUMP 30分	BODY ATTACK 30分	GRIT Strength 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	BARRE 30分	SH'BAM 30分	GRIT Cardio 30分	BODY BALANCE 30分	BARRE 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	BARRE 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~	BODY COMBAT 30分	BODY ATTACK 30分	DANCE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Strength 30分	BARRE 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 30分	GRIT Athletic 30分	BARRE 30分	SH'BAM 45分	BODY PUMP 30分	GRIT Cardio 30分	BODY ATTACK 45分	9:20~
10:00~	DANCE 45分	BODY PUMP 45分 9, 16, 23日のみ開催	BODY COMBAT 45分	BODY ATTACK 30分 11日のみ開催	BODY BALANCE 45分 19日のみ開催	BODY COMBAT 45分		10:00~
10:55~	BARRE 30分 1, 29日のみ開催	BODY BALANCE 30分 9, 16, 23日のみ開催	GRIT Strength 30分	BARRE 30分 11日のみ開催	DANCE 30分		GRIT Cardio 30分 14, 21日のみ開催	10:55~
11:30~	BODY ATTACK 45分	SH'BAM 45分 9, 16, 23日のみ開催	BODY BALANCE 45分 3, 10, 31日のみ開催	BODY COMBAT 45分 11日のみ開催	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 11日のみ開催	BARRE 30分	BODY ATTACK 45分 12:05~	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~	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 30分	GRIT Strength 30分		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 6, 20, 27日のみ開催	BARRE 30分 14, 21日のみ開催 DANCE 45分 7, 14, 21日のみ開催	14:05~
15:10~	BARRE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Athletic 30分	BODY COMBAT 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 30分 27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 13, 27日のみ開催	BODY ATTACK 45分	15:45~
16:35~	GRIT Athletic 30分	BARRE 30分	BODY PUMP 30分	GRIT Strength 30分	DANCE 30分	BODY BALANCE 30分	BODY COMBAT 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	SH'BAM 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	GRIT Cardio 30分	BARRE 30分	BODY BALANCE 30分	18:00~
18:35~	BODY PUMP 30分	GRIT Strength 30分	BODY COMBAT 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 8, 15, 29日のみ開催	BODY COMBAT 45分 2, 16, 23, 30日のみ開催	BODY ATTACK 30分	BODY COMBAT 45分 11日のみ開催	BODY PUMP 30分 5, 19, 26日のみ開催	BODY ATTACK 45分	BODY PUMP 45分	19:10~
20:05~	GRIT Cardio 30分 8, 15, 29日のみ開催	BODY PUMP 30分 2, 16, 23, 30日のみ開催	BODY COMBAT 45分 3日のみ開催	BODY PUMP 30分	BODY ATTACK 45分 19日のみ開催	BODY COMBAT 30分	GRIT Athletic 30分	20:05~
20:40~	DANCE 30分	BODY BALANCE 30分	GRIT Strength 30分 3, 17日のみ開催	BODY ATTACK 30分	SH'BAM 30分 12, 19日のみ開催	BODY BALANCE 30分	BODY ATTACK 30分	20:40~
21:15~	BODY ATTACK 45分	SH'BAM 45分	BODY PUMP 45分 3, 17日のみ開催	BODY COMBAT 45分	BODY BALANCE 45分	BODY PUMP 45分	BODY BALANCE 45分	21:15~
22:05~	BODY BALANCE 30分	BARRE 30分	DANCE 30分	GRIT Athletic 30分	BARRE 30分	GRIT Cardio 30分	BODY ATTACK 30分	22:05~
22:40~	BODY COMBAT 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY PUMP 60分	BODY ATTACK 60分	BODY BALANCE 60分	BODY COMBAT 60分	22:40~

【BODY BALANCE】 <<リリースNo.96~New!! 103>>



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.1~3>>



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>>



クラシックバレエの基本姿勢と足のポジションからヒントを得て、筋力トレーニングと有酸素運動を合わせたワークアウト。バレエクラスで使用するバーはないため、キーとなるのは身体を安定させ、支えとなる筋肉。体幹を強化することで、美しい姿勢を手に入れることができ、リラックス効果にも期待。

【BODY COMBAT】 <<リリースNo.91~New!! 98>>



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.116~New!! 123>>



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.121~New!! 128>>



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.40~New!! 47>>



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 で囲って表示しております。