





「のんびりストレッチ」 定員9名

1月20日(月) 12:30~13:15

全身を気持ちよく伸ばしストレッチをするクラス。 たくさん酸素を取り入れながら身体の中からリラックスしましょう!

「ボディケア」

定員5名

1月23日(木) 11:15~12:00

自分の姿勢を見直し、改善させるストレッチを行い良い姿勢に導きます。 レッスン後には気になる箇所の施術付き



各参加料 ¥ 400- (稅込)

ご予約用はORコードから! もしくは、スタッフまで





(F) フィットネスジム **FIT365**

2025年1月20日~1月26日



⇔上級者向けのハードなレッスンです

			-		<u> </u>	
月	火	*	木	金	±	日
5:00-6:00	5:00-5:45	5:00-6:00	5:00-5:45	5:00-6:00	5:00-6:00	5:00-6:00
LESMILLS	LesMills	LESMILLS DODYCOMPAT	Lesmills	LesMills	LESMILLS DODVCOMPAT	Lesmills
BUDYBALANCE	BUDYAI IACK	BODYCOMBAT	DANCE	BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYBALANCE
ランダム	45 ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム
6:15-7:15	6:00-6:30	6:15-7:15	6:00-6:45	6:15-7:00	6:15-7:00	6:15-7:15
LesMills	LesMills	LesMills	LesMills	LESMILLS	LesMills	LesMills
BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYATTACK	THE TRIP	DANCE	BODYBALANCE	BODYCOMBAT
ランダム	30) ランダム	ランダム	ランダム 00	(NEW) #5	(45) ランダム	ランダム
7:30-8:15	6:45-7:30	7:30-8:15	7:00-8:00	7:15-8:15	7:15-8:00	7:30-8:30
LESMILLS	LESMILLS	LESMILLS	LESMILLS	LESMILLS	7.13-0.00 LESMILLS	LESMILLS
CORE	DANCE	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	BODYATTACK	DANCE	BODYPUMP
ランダム	ランダム	(45) ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム
	-					
8:30-9:15	7:45–8:45 Lesmills	8:30-9:30 LESMILLS	8:15-9:15 LESMILLS	8:30-9:00	8:15-9:15 LESMILLS	8:45–9:30
DANCE	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYBALANCE	sprint	BODYCOMBAT	DANCE
ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム のも	ランダム	ランダム
9:30-10:00	9:00-10:00	9:45-10:30	9:30-10:00	9:15-10:15	9:30-10:15	9:45-10:30
LesMills	LESMILLS PODVATTACK	DANCE	CORE	RODYBALANCE	BODYPUMP	LesMILLS BODYBALANCE
RPM F	DODIAL IACK					
ランダム の	(NEW) #125	ランダム	39 ランダム	ランダム	(45) ランダム	45) ランダム
10:15-11:00	10:15-11:00	10:45-11:15	10:15-10:45	10:30-11:15	10:30-11:30	10:45-11:15
LesMills	Lesmills	LesMills	LesMills	LESMILLS	LesMills	LESMILLS
BODYPUMP	BUUTBALANCE	BODYCOMBAT	BUDYATTACK	DANCE	BUDYATTACK	CORE
45 ランダム	45 ランダム	♥③ ランダム	30 ランダム	ランダム	ランダム	♥③ ランダム
11:15-12:00	11:15-12:00	11:30-12:15	111:15=12:00	11:30-12:00	11:45-12:30	11:30-12:30
LesMills	LesMills	LesMills	र्किन्दर्भा 🛋	LesMills	LesMills	LESMILLS
BODYCOMBAT	CORE	BODYBALANCE	वण्यस्थ्य 🌉	BODYPUMP	THE TRIP	BODYATTACK
(45) ランダム	ランダム	(45) ランダム	料金¥400- Maki Sato	30 ランダム	NEW #38 ₫Ō	ランダム
	l					L
12:80=18:15	12:30-13:15	12:45-13:45	12:30-13:15	12:30-13:30	13:00-13:45	13:00-13:45
	LESMILLS	LesMills	LesMills	LesMills	LesMills	LESMILLS
OKTUZILVET.	DANCE	BODYATTACK	BODYPUMP	BODYCOMBAT	BODYBALANCE	DANCE
料金¥400-	(NEW) #5	ランダム	(45) ランダム	ランダム	(45) ランダム	ランダム
13:45-14:30	13:30-14:15	14:00-15:00	13:30-14:00	13:45-14:45	14:00-15:00	14:00-14:30
LESMILLS	LESMILLS	LESMILLS	GRIT	LESMILLS	LESMILLS	LESMILLS
DANCE	BODYPUMP	BODYCOMBAT	2 _H ·23 _H Strength	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	RPM c-
ランダム	(45) ランダム	(NEW) #100	9 ₈ .30 ₈ Cardio	ランダム	ランダム	#100 ØŌ
	 					
14:45-15:45	14:30-15:30	15:15-15:45	14:15-15:15 LESMILLS	15:00-15:45	15:15–16:00	14:45-15:45 LESMILLS
BODYPUMP	BODYBALANCE	sprint	BODYCOMBAT	CORE	DANCE	BODYPUMP
NEW #130	ランダム	NEW #36 00	ランダム	NEW #55	ランダム	ランダム
#100						
16:00-16:45	15:45-16:45	16:00-16:45	15:30-16:30	16:00-16:45	16:15-16:45	16:00-16:30
BODYATTACK	BODYCOMBAT	DANCE	BODYBALANCE	DANCE	LesMills	GRIT
					RPM F	12g Strength 19g Cardio 5g.26g Athletic
(45) ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム 〇〇	5в.26в Athletic
4= 4= 4= 1=	4-4-4-6	4-4-1-1-1	47 66 15 55	4-4-1-1-		47.00 12.22
17:15-18:15	17:15-18:00	17:15-18:00	17:00-18:00 LESMILLS	17:15-18:15 LESMILLS	17:15-17:45	17:00-18:00
BODYCOMBAT		LESMILLS BODYBALANCE	BODYPUMP	BODYATTACK	CORE	BODYCOMBAT
					. 4 . 5	
ランダム	ランダム	45) ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム
18:30-19:15	18:15-19:00	18:15-19:15	18:15-19:00	18:30-19:30	18:00-19:00	18:15-19:15
RODVRAI ANCE	THE TRIP	LesMILLS BODYPUMP	DANCE	BODYCOMBAT	BODYPUMP	BODYBALANCE
DODIDALANCE	-					
(45) ランダム	ランダム のも	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム
19:30-20:30	19:15-20:15	19:30-20:15	19:15-19:45	19:45-20:45	19:15-20:15	19:30-20:15
LesMills	LESMILLS DODYCOMPAT	LESMILLS	LesMILLS	LesMills	LESMILLS DODVCOMPAT	LesMills
BODYPUMP	BODYCOMBAT	DANCE	CORE	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	BODYPUMP
ランダム	ランダム	ランダム	30) ランダム	ランダム	ランダム	45) ランダム
00 45 04 00		<u> </u>			00 00 01 00	20:30-21:00
20:45-21:30	20:30-21:30	20:30-21:30	20:00-21:00	21:00-22:00	20:30-21:30	
LESMILLS	20:30-21:30 LESMILLS	LesMills	20:00-21:00 LESMILLS	LesMills	20:30-21:30 LESMILLS	LesMills
						Sprint
LESMILLS		LesMills		LesMills		
DANCE 525 J	LesMills BODYATTACK ランダム	LESMILLS BODYCOMBAT ランダム	LesMills BODYATTACK ランダム	Lesmills BODYPUMP ランダム	LesMills BODYATTACK ランダム	Sprint 5000
DANCE	BODYATTACK	LesMills BODYCOMBAT ランダム 21:45-22:30	LesMills BODYATTACK ランダム 21:15-22:15 LesMills	LesMills BODYPUMP ランダム 22:15-22:45	LESMILLS BODYATTACK ランダム 21:45-22:15	Sprint
DANCE ランダム 21:45-22:45	LesMills BODYATTACK ランダム 21:45-22:15	LesMills BODYCOMBAT ランダム 21:45-22:30	LesMills BODYATTACK ランダム 21:15-22:15	LESMILLS BODYPUMP ランダム 22:15-22:45 LESMILLS	LESMILLS BODYATTACK ランダム 21:45-22:15 LESMILLS Strength	50 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 0
DANCE ランダム 21:45-22:45 LESMILLS BODYATTACK	LESMILLS BODYATTACK ランダム 21:45-22:15 Sprint	DESMILLS BODYCOMBAT ランダム 21:45-22:30 LESMILLS CORE	LesMills BODYATTACK ランダム 21:15-22:15 LesMills BODYCOMBAT	LESMILLS BODYPUMP ランダム 22:15-22:45 LESMILLS RPM	LESMILLS BODYATTACK ランダム 21:45-22:15 LESMILLS Strength 48-258 Cardio	Sprint ランダム のう 21:15-22:15 LESMILLS BODYATTACK
フンダム 21:45-22:45 LESMILLS BODYATTACK ランダム	LesMills BODYATTACK ランダム 21:45-22:15 SOFINT ランダム	DESMILLS BODYCOMBAT ランダム 21:45-22:30 CORE ランダム	LesMills BODYATTACK ランダム 21:15-22:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	LESMILLS BODYPUMP ランダム 22:15-22:45 LESMILLS RPM ランダム	トリスティック として として として とり	ランダム の 21:15-22:15 LESMILLS BODYATTACK ランダム
DANCE ランダム 21:45-22:45 LESMILLS BODYATTACK	LesMills BODYATTACK ランダム 21:45-22:15 SOFINT ランダム 22:30-23:30	DESMILLS BODYCOMBAT ランダム 21:45-22:30 CORE ランダム 22:45-23:45	LesMills BODYATTACK ランダム 21:15-22:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム 22:30-23:30	LESMILLS BODYPUMP ランダム 22:15-22:45 LESMILLS RPM	フンダム 21:45-22:15 -18a Strength 4a:25a Cardio 11a: Athletic 22:30-23:30	ランダム の 21:15-22:15 LESMILLS BODYATTACK ランダム 22:30-23:15
フンダム 21:45-22:45 LESMILLS BODYATTACK ランダム 23:00-23:45	21:45-22:15 Sprint ランダム 21:45-22:15 Sprint ランダム 22:30-23:30 LESMILLS	DESMILLS BODYCOMBAT ランダム 21:45-22:30 CORE ランダム	LesMills BODYATTACK ランダム 21:15-22:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム	LESMILLS BODYPUMP ランダム 22:15-22:45 LESMILLS RPM ランダム 00 23:00-24:00	トリスティック として として として とり	ランダム の 21:15-22:15 LESMILLS BODYATTACK ランダム
フンダム 21:45-22:45 LESMILLS BODYATTACK ランダム 23:00-23:45 LESMILLS	LesMills BODYATTACK ランダム 21:45-22:15 SOFINT ランダム 22:30-23:30	DESMILLS BODYCOMBAT ランダム 21:45-22:30 CORE ランダム 22:45-23:45	LesMills BODYATTACK ランダム 21:15-22:15 LesMills BODYCOMBAT ランダム 22:30-23:30 LesMills	LESMILLS BODYPUMP ランダム 22:15-22:45 LESMILLS RPM ランダム (で) 23:00-24:00 LESMILLS	フンダム 21:45-22:15 (ランダム の 21:15-22:15 LESMILLS BODYATTACK ランダム 22:30-23:15 LESMILLS

♠ フィットネスジム **FIT365**

2025年1月分 🔥 ⇔上級者向けのハードなレッスンです



9:30-10:00 9:30-10:00 9:30-10:00 9:30-10:00 9:30-10:00 9:30-10:00 9:30-10:00 9:30-10:00 9:30-10:00 9:30-10:00 9:30-10:00 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 9:30-10:10 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:30-11:15 10:30-11:30 11:30-12:10 11:30-12:00 11:30-12:	プログラムスグラエール			2	025年1月7	グ ⇔上級者向けのハードなレッスンで		
Debut De	月	火	水	木	金	±	B	

ラッタム	BODYBALANCE	BODYATTACK						
Despite De	ランダム	(45) ランダム					ランダム	
### BODYCOMBAT	6:15-7:15	6:00-6:30	6:15-7:15	6:00-6:45	6:15-7:00	6:15-7:00	6:15-7:15	
- ラッタル (***) シッタル (***) マッタル			LESMILLS			LESMILLS		
7.30-8.16 CORE CORE CONTRILL CON			BODIAI IACK	C =	= 101	DOUT BALANCE		
CORD		*						
ランダム	Lesmills	LESMILLS				LESMILLS	LesMills	
8. 30-9:15		DANCE	BODYBALANCE	BODYCOMBAT	BODYATTACK	DANCE	BODYPUMP	
#####################################	ランダム	ランダム	(45) ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	
3-94L 3-								
9:36-10:30					sprint		DANCE	
Pay	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム のも	ランダム	ランダム	
10.15-11:00	9:30-10:00		9:45-10:30		9:15-10:15	9:30-10:15	9:45-10:30	
10:15-11:00		RODVATTACK						
10:15-11:00	RPM ランダル が	(NEW) #125		~4.:3			··~	
EMBRILLE EMBRILL		- π123		V 1, 2		0 22 2 2	<u> </u>	
*** ランダム ***** ランダム ************************************	LesMills		LesMills		LESMILLS	LesMills	LesMills	
11:15-12:00 11:15-12:00 11:30-12:15 11:15-12:00 11:30-12:00 11:30-12:30		RODYBALANCE		BODYATTACK				
DESTINULS DOVIDALINCE DOVIDATION	<u> </u>			0 2272		- 1		
12:30-13:30		11:15-12:00		LESMILLS				
12:30-13:30		CORE	BODYBALANCE	DANCE	BODYPUMP	THE TRIP	BODYATTACK	
#105 #5 #5 #5 #5 #5 #5 #5 #5 #5 #5 #5 #5 #5	45) ランダム	ランダム	45) ランダム	ランダム	30) ランダム	#38 <u>0</u> 0	ランダム	
#105 #5 #5 #5 #5 #5 #5 #5 #5 #5 #5 #5 #5 #5	10-00-10-00	10.00 10.15	10.45 10.45	10.00 10.15	10.00 10.00	10.00 10.45	10.00 10.45	
#105 #5 7ンダム 3フンダム 7フンダム 13:30-14:15 13:30-14:15 ESMILLS BODYPUMP BODYCOMBAT 7フンダム 第100 FSMILLS BODYCOMBAT 7フンダム 7Dンダム 7DURNING 7DURNING 7Dンダム 7Dンダム 7DURNING		LESMILLS		LesMills	LesMills		LESMILLS	
13:45-14:30	BODYBALANCE	\sim 101	BODYATTACK		BODYCOMBAT	BODYBALANCE	DANCE	
		#9		<u> </u>		<u> </u>	*	
3-ンダム 3-○ンダム 3-○ンダム 3-○ンダム 3-○ンダム 3-○ンダム 3-○ンダム 3-○ンダム 3-○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○			14:00-15:00	13:30-14:00		14:00-15:00	Section 1997	
14:45-15:45				2 _□ ·23 _□ Strength			RPM	
LesMill South	ランダム	45) ランダム	^{NEW} #100	9 ₈ ⋅30 ₈ Cardio 16 ₈ ⋅ Athletic	ランダム	ランダム		
#130 #130 #130 #130 #130 #130 #130 #130								
#130 ランダム #36 6 ランダム #55 ランダム ランダム ランダム ランダム 16:00-16:45 Leismills Bodycombat ランダム 17:15-18:15 17:15-18:00 Leismills Bodycombat ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム 18:15-19:15 Leismills Bodycombat ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム			Sprint					
16:00-16:45 LESMILLS BODYCOMBAT		ランダム	меw #36 бо					
17:15-18:15	16:00-16:45	15:45-16:45			16:00-16:45	16:15-16:45	16:00-16:30	
3	LesMILLS PODVATTACK						GRIT	
17:15-18:15	(45) = AT					RPM		
DANCE DOYSALANCE SODYBALANCE SODYB	(b) 723A	7274),,,,,	ランダム),,,,,	7234 00	5 _B ⋅26 _B Athletic	
BODYCOMBAT ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム 18:15-19:00 18:15-19:15 18:15-19:00 18:15-19:15 18:15-19:00 18:15-19:15 19:15-20:15 19:15-						17:15-17:45		
18:30-19:15								
18:30-19:15 Lesmills BODYPUMP ランダム 19:30-20:30 Lesmills BODYPUMP ランダム 19:15-20:15 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 19:15-20:15 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 20:45-21:30 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 20:30-21:30 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 20:30-21:30 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 20:30-21:30 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 20:30-21:30 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 20:00-21:00 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 20:00-21:00 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 20:00-21:00 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 20:30-21:30 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 20:30-21:30 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 20:00-21:00 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 20:00-21:00 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 20:00-21:00 Lesmills BODYATTACK ランダム ランダム 21:45-22:45 Lesmills BODYATTACK ランダム 21:45-22:15 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 22:30-23:30 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 22:30-23:30 Lesmills BODYCOMBAT ランダム 22:30-23:30 Lesmills BODYCOMBAT DANCE BODYCOMBAT DANCE BODYCOMBAT DESMILLS BODYCOMBAT DANCE BODYCOMBAT DESMILLS BODYCOMBAT DANCE BODYCOMBAT DESMILLS BODYCOMBAT DANCE BODYCOMBAT DESMILLS B								
THE TRIP								
19:30-20:30	LesMills	LesMills	LesMills	LESMILLS	LesMills	LesMills	LesMills	
19:30-20:30								
CORE	<u> </u>							
ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム フンダム フェックス	LesMills	LesMills	LESMILLS	LesMills	LesMills	LesMills	LesMills	
20:45-21:30 LESMILLS BODYATTACK ランダム ランダム フンダム フンダム フンダム フンダム フンダム フンダム フンダム フ								
Lesmille DANCE BODYATTACK SOPING SOPIN))) - 1	
BODYATTACK FOUND								
21:45-22:45 LESMILLS BODYATTACK ランダム 21:45-22:15 LESMILLS BODYCOMBAT ランダム 21:45-22:15 LESMILLS BODYCOMBAT ランダム 21:45-22:15 LESMILLS BODYCOMBAT ランダム 21:15-22:15 LESMILLS BODYCOMBAT フンダム 21:15-22:15 LESMILLS BODYCOMBAT フンダム 21:15-22:15 LESMILLS BODYCOMBAT フンダム 21:15-22:15 LESMILLS BODYCOMBAT DANCE 21:45-22:15 LESMILLS BODYCOMBAT DANCE 21:45-22:15 LESMILLS BODYCOMBAT DANCE 21:45-22:15 LESMILLS BODYBALANCE 21:45-22:15 LESMILLS BODYCOMBAT DANCE		BODYATTACK		BODYATTACK		BODYATTACK	sprint	
LesMills BODYATTACK ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム DODYATTACK テンダム ランダム フンダム フンダム フンダム フンダム フンダム フンダム フンダム フ	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム のも	
SOPINT SOPINT SOPINT SOPINT SOPINT SOPINT SUBSTITUTE SOPINT SUBSTITUTE SOPINT Strongth					127	L PSMILLS		
ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム ランダム	D 0 D1/4 TH 4 41/	SOLIDI				GRIT	RODYATTACK	
23:00-23:45 LESMILLS THE TRIP BODYPUMP 22:45-23:45 LESMILLS BODYATTACK 22:30-23:30 LESMILLS BODYBALANCE BODYBALANCE BODYBALANCE BODYBALANCE BODYBALANCE BODYBALANCE BODYBALANCE		ランダム かあ	ランダム		ランダム のあ		ランダム	
THE TRIP BODYPUMP BODYATTACK BODYBALANCE BODYCOMBAT BODYBALANCE CESMILLS BODYBALANCE BODYCOMBAT BODYBALANCE		22:30-23:30			"	TIB: Aulieuc		
	LesMills	LesMills		LesMills	LesMills		LESMILLS	
フンダム UU #130 #125 #105 #100 プンダム で #5			NEW 4105			DUVI DALANCE		
	フンダム ひひ	#130	#125	#105	#100	フンダム	#5	