

# 2026年4月レッスンスケジュール



**整** 参加には抽選整理券が必要です  
(フロント前にて配布)

初心者にも安心してお入り  
いただけるクラスです

同ジャンル内では強度難度ともに  
低く設定したクラスです

**中上級**

**¥**

初心者の方をご参加頂けません

有料クラス

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
【更衣室・温浴サウナ ご利用】 9:00～      【フロント対応】 9:30～						
9:00 30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30	9:00 30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30	9:00 30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30	9:00 30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30	9:00 30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30	9:00 30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30	9:00 30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30
10:00-11:00 ヨガ 本村 真理	10:30-11:30 ヨガ MASAYO	10:00-11:00 ZUMBA MOE	10:30-11:15 BODYBALANCE45™ 廣橋	10:30-11:30 しっかり動くヨガ ミキ	10:30-11:30 ゆっくりアップヨガ Ayumi	10:30-11:15 BODYBALANCE45™ 伊藤のりすけ
11:30-12:30 BODYJAM™ RIE	11:30-12:30 BODYJAM™ RIE	11:20-12:20 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP45™ 廣橋	12:00-13:00 BODYPUMP™ ひぐま	11:50-12:50 BODYJAM™ ZAKKY	11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ
13:30-14:30 自力整体 片倉	13:15-14:15 リラックスヨガ NAOKO	12:40-13:25 ポップピラティス SATOMI	12:35-13:35 BODYCOMBAT™ TANAGO	13:15-14:15 姿勢改善ピラティス 衣笠	13:10-14:10 ZUMBA ZAKKY	13:10-14:10 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ
15:00-17:00 卓球フリー利用	15:00-17:00 卓球フリー利用	14:35-15:20 BODYCOMBAT45™ SATOMI	15:00-17:00 卓球フリー利用	14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	14:30-15:15 BODYPUMP45™ 京田	15:20-16:20 BODYATTACK™ 松本
4月29日～5月6日はGWスケジュールです (4月上旬配布予定)						
20:30-21:00 BODYCOMBAT30™ 里美	20:10-21:10 BODYSTEP™ 廣橋	20:00-20:45 ピラティス MIYU	19:50-20:50 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	20:10-21:10 BODYATTACK™ ZUNE	【スタジオ定員】 最大：48名 ●ステップ台使用クラス 40名 ※スタジオ入場：10分前	
21:20-22:20 BODYPUMP™ 里美	21:30-22:15 BODYCOMBAT45™ 角田貴久	21:05-22:05 BODYJAM™ MIYU	21:10-22:10 BODYATTACK™ 角田貴久	21:30-22:00 BODYCOMBAT30™ ZUNE	★土日祝★ 【更衣室・温浴サウナ ご利用】 ～19:00 【フロント対応】 ～17:30	
★平日★ 【更衣室・温浴サウナ ご利用】 ～23:00      【フロント対応】 ～20:00						

毎月5日 15日 25日は【ノースタッフデー】  
スタジオレッスンはございません(ジム営業のみ)