

# 2026年 7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 (フロントにて配布)

**中上級** 初心者の方をご参加頂けません

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

**¥** 有料クラス

7/20(月/祝)	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~							
10:00-11:00 ヨガ 本村 真理	10:00-11:00 ZUMBA MOE	10:30-11:30 ヨガ MASAYO	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	10:30-11:15 BODYBALANCE45™ 伊藤のりすけ
10:30-11:30 自力整体 片倉	11:30-12:30 BODYJAM 代行: miyu	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	11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ
12:00-12:30 BODYPUMP30™ 緒方	12:40-13:25 ポップピラティス SATOMI	12:40-13:25 BODYCOMBAT™ TANAGO	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	13:10-14:10 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ
12:55-13:25 BODYATTACK30™ 緒方	13:30-14:30 自力整体 片倉	13:45-14:15 BODYPUMP30™ SATOMI	14:35-15:20 BODYCOMBAT45™ SATOMI	15:00-17:00 卓球フリー利用	14:30-15:15 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	14:30-15:15 BODYPUMP45™ 京田	15:20-16:20 BODYATTACK™ 松本
13:50-14:50 BODYCOMBAT™ 緒方	15:00-17:00 卓球フリー利用	15:00-17:00 卓球フリー利用	15:00-17:00 卓球フリー利用	15:00-17:00 卓球フリー利用	15:35-16:35 BODYATTACK™ 京田	15:35-16:35 BODYATTACK™ 京田	15:35-16:35 BODYATTACK™ 京田
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>スポーツタオル持参!</p> <p>配布: 11:40- 12:00-12:30</p> <p>整 緑</p> <p>12:55-13:25</p> <p>整 緑</p> <p>13:50-14:50</p> <p>整 緑</p> <p>緒方インストラクター 百舌鳥 初登場!!</p> <p>3アイテムともに 整理券配布 11:40~です!</p> </div>							
<p><b>Les mills New Release!! 6月29日(月)~</b></p>							
20:30-21:00 BODYCOMBAT30™ 里見	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	20:10-21:10 BODYATTACK™ ZUNE	21:30-22:00 BODYCOMBAT30™ ZUNE	21:30-22:00 BODYCOMBAT30™ ZUNE
21:20-22:20 BODYPUMP™ 里見	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	21:30-22:00 BODYCOMBAT30™ ZUNE	21:30-22:00 BODYCOMBAT30™ ZUNE	21:30-22:00 BODYCOMBAT30™ ZUNE
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>【更衣室・温浴サウナ】 ~19:00</p> <p>【フロント対応】 ~17:30</p> <p>★平日★ 【更衣室・温浴サウナ ご利用】 ~23:00 【フロント対応】 ~20:00</p> </div>							
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>【スタジオ定員】 最大: 48名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ステップ台使用クラス 40名</li> <li>●BODYPUMP 37名</li> </ul> <p>※スタジオ入場: 10分前</p> </div>							
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>★土日祝★</p> <p>【更衣室・温浴サウナ ご利用】 ~19:00</p> <p>【フロント対応】 ~17:30</p> </div>							
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>7月1日 新曲発表会 MIYU &amp; ZAKKY</p> <p>★配布: 19:30- (定員48名)</p> </div>							

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)