

2026年 9月シルバーウィーク

シルバーウィーク

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

¥

初心者の方はご参加頂けません

有料クラス

	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)	9/26(土)	9/27(日)	
	【更衣室・温浴サウナ ご利用】 9:00～ 【フロント対応】 9:30～							
9:00								9:00
30								30
10:00	10:00-11:00 ヨガ 本村 真理		10:00-11:00 ZUMBA MOE	10:30-11:15 BODYBALANCE45™ 廣橋	【ノースタッフデー】ジムのみ営業	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	10:00
30		10:30-11:30 ヨガ MASAYO					配布：10:00-	30
11:00	11:20-12:05 ZUMBA45 SUGAR		11:20-12:20 HIPHOP RIKA	11:30-12:30 BODYSTEP™ 廣橋			11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ	11:00
30				定員40名		12:00-13:00 BODYPUMP™ 京田	配布：10:00-	30
12:00	12:25-13:25 BODYJAM™ SUGAR		12:40-13:10 BODYCOMBAT30™ ZUNE	12:50-13:50 BODYCOMBAT™ TANAGO			13:10-14:10 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	12:00
30		13:15-14:15 リラックスヨガ NAOKO	13:35-14:35 BODYATTACK™ 溢れ出るアタック愛SP!! 松本 & ZUNE			13:25-14:25 BODYATTACK™ 京田		13:00
13:00	13:50-14:50 自力整体 片倉						15:20-16:20 BODYATTACK™ 松本	30
30	スポーツタオル持参!	15:00-18:00 卓球フリー利用		15:00-18:00 卓球フリー利用				14:00
14:00	15:30-18:00 卓球フリー利用							30
15:00								15:00
30								30
16:00								16:00
30								30
17:00								17:00
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00				整 配布：19:20- 19:50-20:50 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ				19:00
30								30
20:00				21:10-22:10 BODYATTACK™ 角田貴久				20:00
30								30
21:00	★土日祝☆彡							21:00
30								30
22:00								22:00
30								30
23:00	★土日祝☆彡							23:00
30								30

★土日祝☆彡

【更衣室・温浴サウナ ご利用】
～19:00
【フロント対応】
～17:30

【スタジオ定員】

最大：48名

●ステップ台使用クラス 40名

●BODYPUMP 37名

※スタジオ入場：10分前

★土日祝☆彡

【更衣室・温浴サウナ ご利用】
～19:00
【フロント対応】
～17:30

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)