

2026年 10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)

中上級

初心者の方はご参加頂けません



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

10/12(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
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

11:20-12:05
ZUMBA45
SUGAR

11:20-12:05
ZUMBA45
SUGAR

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

12:25-13:25
BODYJAM™
SUGAR

12:25-13:25
BODYJAM™
SUGAR

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

13:50-14:50
自力整体
片倉

13:50-14:50
自力整体
片倉

13:15-14:15
リラックスヨガ
NAOKO

13:45-14:15
BODYPUMP30™
SATOMI

14:35-15:20
BODYCOMBAT45™
SATOMI

14:35-15:35
BODYCOMBAT™
伊藤のりすけ

14:30-15:30
BODYPUMP™
京田

15:20-16:20
BODYATTACK™
松本

スポーツタオル持参!

スポーツタオル持参!

卓球フリー利用

卓球フリー利用

卓球フリー利用

マスタークラス!

マスタークラス!

マスタークラス!

ハロウィンウィーク：10月26日(月)～11月1日(日)はスタジオ仮装OK！
●Les Mills新曲期間：9月28日(月)～10月24日(土)

【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

★祝日★

【更衣室・温浴サウナ】
～19:00
【フロント対応】
～17:30

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

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

★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)

JOY FIT 24 LITE

百舌鳥八幡