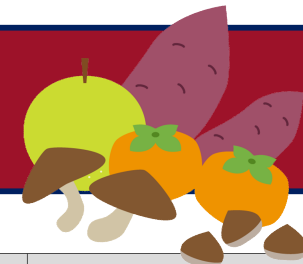


2026年 11月レッスンスケジュール



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

初心者にも安心してお入り
いただけるクラスです

¥

有料クラス

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

11/3日(火/祝) 文化の日	11/23(月/祝) 勤労感謝の日	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～								
9:00-10:00	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	NEW! 10:30-11:30 FITHOP MOE	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
10:30-11:30 リラックスヨガ NAOKO	11:20-12:05 BODYCOMBAT45™ SUGAR	11:20-12:05 ZUMBA45 SUGAR	11:50-12:10 かんたんトレーニング STAFF	11:20-12:20 HIPHOP RIKA	11:30-12:15 BODYSTEP45™ 廣橋	11月6日・20日は【休講】	11:50-12:50 BODYJAM™ ZAKKY	配布: 10:00- 11:40-12:40 BODYSTEP™ 伊藤のりすけ
12:00-13:00 BODYPUMP™ 緒方	12:25-13:25 BODYJAM™ SUGAR	12:25-13:25 BODYJAM™ SUGAR	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	12:00-13:00 BODYPUMP™ ひぐま	13:10-14:10 ZUMBA ZAKKY	配布: 10:00- 13:10-14:10 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ
13:25-14:25 BODYATTACK™ 緒方	13:50-14:50 自力整体 片倉	13:50-14:50 自力整体 片倉	15:00-18:00 卓球フリー利用	13:45-14:15 BODYPUMP30™ SATOMI	13:55-14:15 かんたんトレーニング STAFF	13:15-14:15 姿勢改善ピラティス 衣笠	14:30-15:30 BODYPUMP™ 京田	15:20-16:20 BODYATTACK™ 松本
14:50-15:50 BODYCOMBAT™ 緒方	スポーツタオル持参!			14:35-15:20 BODYCOMBAT45™ SATOMI	15:00-18:00 卓球フリー利用	14:35-15:35 BODYCOMBAT™ 伊藤のりすけ	15:55-16:55 BODYATTACK™ 京田	
15:30-17:00 卓球フリー利用	15:30-17:00 卓球フリー利用	15:30-18:00 卓球フリー利用						
Fithop 「FITHOP」とは、ヒップホップダンスの基本動作を ベースに、有酸素運動と筋力トレーニングを組み 合わせた韓国発祥の新感覚ダンスフィットネスプ ログラムです。 金曜10:30-								
20:30-21:00 BODYCOMBAT30™ 里見	20:10-21:10 BODYSTEP™ 廣橋	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	
21:20-22:20 BODYPUMP™ 里見	21:30-22:15 BODYCOMBAT45™ 角田貴久	21:30-22:15 BODYCOMBAT45™ 角田貴久	21:05-22:05 BODYJAM™ MIYU	21:10-22:10 BODYATTACK™ 角田貴久				
★平日★ 【更衣室・温浴サウナ ご利用】 ～23:00 【フロント対応】 ～20:00								
★祝日★ 【更衣室・温浴サウナ】 ～19:00 【フロント対応】 ～17:30								
★土日祝★ 【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)

JOY FIT 24 LITE 百舌鳥八幡