町田店タイムスケジュール

※月の途中でプログラムを変更する場合がございます。
予めご了承くださいませ。

２０２１年１月

月（MON）

場所	スタジオ１	スタジオ２	ホットスタジオ	プール	クライミングジムスペース	コート
	10:15～11:00 オリジナルエアロ初級 石川 定員26名	10:40～11:10 とにかくおなか 野崎 定員10名	10:40～11:10 アロマストレッチ 尾澤 定員10名	11:00～11:30 プールde整体運動 小林 定員12名		フリー利用
	11:20～12:05 リラックスヨガ 片倉 定員26名	11:30～12:00 肩こり予防体操 野崎 定員10名	11:30～12:00 かんたんヨガ 尾澤 定員10名			
	12:25～13:10 ストレッチ＆HIPHOP入門 赤地 定員26名	12:25～13:10 骨盤調整エクササイズ 片倉 定員10名	12:25～13:10 ボディバランス45 上水流 定員10名	12:30～13:00 アクアフィットネス 尾澤 定員18名		12:55～13:15 即効ストレッチ ↑担当:小林↑
	13:30～14:15 バレエ初中級 Haruka 定員26名	13:30～14:30 ジャズダンスビギナークラス（有料クラス） 清水	13:30～14:15 免疫力アップヨガ eimy 定員10名	13:10～13:30 初心者背泳ぎ 担当:小岩井 定員:12名 / 13:40～14:10 水中ヨガ 小川(万) 定員18名 / 14:20～14:50 ステップアップスイム 担当:小川 定員:12名		
	14:35～15:35 バレエ中上級（有料クラス） Haruka 都度1,000円	14:50～15:50 社交ダンス（有料クラス） 横田	14:35～15:20 リフレッシュヨガ eimy 定員10名	14:55～15:25 ステップアップスイム 担当:小川 定員:12名 / 15:00～19:15 ジュニアスイミング		
	16:45～19:00 ジュニア体育	16:10～17:00 バトンワーリングチアダンス / 17:15～18:15 バトンワーリングチアダンス				17:00～18:30 ジュニア極真空手 山本
	19:30～19:45 バランス初心者教室 / 19:45～20:15 ボディバランス30 中西 定員26名	19:30～20:15 シバム45 レズミルズバーチャル 定員10名	19:30～20:15 ベーシックヨガ SACHIKO 定員10名		20:30～21:30 クライミング教室（初中級） 落合 定員6名 ※フリー利用者を含め、クライミングエリア利用人数を最大6名までとさせて頂きます。教室の時間は予約された方が優先となります。	
	20:35～21:20 ボディパンプ45 高橋(和) 定員26名	20:35～21:35 キックボクシング（有料スクール） 渡部	20:35～21:20 肩こり解消 SACHIKO 定員10名			
	21:40～22:25 ボディコンバット45 高橋(和) 定員26名					

火（TUE）

場所	スタジオ１	スタジオ２	ホットスタジオ	プール	クライミングジムスペース	コート
	10:15～11:00 免疫力アップヨガ 岩間 定員26名	10:30～11:00 レズミルズバレエ レズミルズバーチャル 定員10名	10:20～10:50 アロマストレッチ 尾澤 定員10名	9:45～11:00 ベビースイミング		フリー利用
	11:20～12:05 ボディコンバット45 野崎・矢島 定員26名	11:20～11:50 ストレッチポール 尾澤 定員10名	11:10～11:55 ベーシックヨガ yaya 定員10名			
	12:25～12:55 ボディジャム30 高橋・菅野 定員26名	12:10～12:55 ボディバランス45 レズミルズバーチャル 定員10名	12:15～13:00 リラックスヨガ yaya 定員10名	12:00～12:45 エンジョイスイミング 上水流 定員12名		
	13:15～14:00 太極拳初中級 伊藤 定員26名	13:15～14:00 シバム45 レズミルズバーチャル 定員10名	13:20～14:05 デトックスフローヨガ 佳奈 定員10名	13:00～13:30 アクアフィットネス 野崎 定員18名		
	14:20～15:05 マットピラティス 奥 定員26名	14:20～15:05 ベーシックヨガ MARIKO 定員10名	14:25～14:55 アロマストレッチ 原 定員10名			
	15:25～16:40 ヒップホップ（有料クラス） 赤地	15:45～16:45 ジュニアHIP・HOPモグ		15:00～19:15 ジュニアスイミング	15:30～19:10 ジュニアクライミング	
	17:00～19:10 ジュニアHIP・HOPモグ					
	19:30～20:15 シンプルステップ＆筋トレ 川上 定員26名	19:45～20:15 シーエックスワークス レズミルズバーチャル 定員10名	19:30～20:15 骨盤ヨガ KANAKO 定員10名	19:30～20:00 シュノーケリング 担当:米澤 定員:12名 / 20:05～20:35 フィンスイム 米澤 定員12名	20:00～21:00 クライミング教室（入門） 天木 定員6名 ※フリー利用者を含め、クライミングエリア利用人数を最大6名までとさせて頂きます。教室の時間は予約された方が優先となります。	
	20:35～21:20 ボディコンバット45 高橋(和) 定員26名	20:35～21:05 全身シェイプ 山口 定員10名 / 21:25～21:55 ボディバランス30 レズミルズバーチャル 定員10名	20:35～21:20 免疫力アップヨガ KANAKO 定員10名			
	21:40～22:25 ボディパンプ45 天木 定員26名					

水（WED）

場所	スタジオ１	スタジオ２	ホットスタジオ	プール	クライミングジムスペース	コート
	10:15～11:00 ボディバランス45 レズミルズバーチャル 定員26名	1、3週目 10:00～11:00 オリジナルエアロ初中級（有料クラス） 渥美	10:10～10:55 アナトミック骨盤ヨガ Akari☆ 定員10名	9:45～11:00 ベビースイミング		フリー利用
	11:20～11:50 ボディアタック30 渡辺 定員26名	11:20～11:50 全身シェイプ 渡部 定員10名	11:15～12:00 リンパデトックス Akari☆ 定員10名	11:15～12:00 シュノーケリング 米澤 定員12名		
	12:10～12:55 骨盤調整エクササイズ 岩間 定員26名	12:10～12:55 シバム45 レズミルズバーチャル 定員10名 / 12:15～13:45 脳トレ朗読（有料スクール） 武田	12:25～12:55 アロマストレッチ 原 定員10名	12:10～12:40 初心者平泳ぎ 米澤 定員12名		
	13:15～14:00 リラックスヨガ 岩間 定員26名	13:15～14:00 ボディコンバット45 レズミルズバーチャル 定員10名	13:15～14:00 ボディバランス45 遠藤 定員10名	12:50～13:50 フィンスイム（有料クラス） 米澤 定員8名 都度1,000円		
	14:25～15:10 ズンバ45 影山 定員26名	14:45～15:45 バレエ有料クラス Haruka 都度1,000円				
	16:00～18:00 ジュニアバレエ	16:30～17:30 アクロバットキッズ（入門） ゼルビア / 17:45～18:45 アクロバットキッズ（入門） ゼルビア		15:00～19:15 ジュニアスイミング		
	18:00～18:30 ジュニアバレエパーソナル					
	19:30～20:15 ボディジャム45 中西 定員26名	19:30～20:15 免疫力アップヨガ 佳奈 定員10名	19:30～20:15 リフレッシュヨガ megumi 定員10名		20:00～21:00 クライミング教室（初級） 田中 定員6名 ※フリー利用者を含め、クライミングエリア利用人数を最大6名までとさせて頂きます。教室の時間は予約された方が優先となります。	
	20:35～21:20 ボディアタック45 塚越 定員26名	20:35～21:20 シバム45 バーチャルレッスン 定員10名	20:35～21:20 リラックスヨガ megumi 定員10名			
	21:40～22:25 ボディステップ45 笠本 定員26名	21:40～22:10 ボディコンバット30 レズミルズバーチャル 定員10名				

「緊急事態宣言発令」を受けまして、20時までの短縮営業とさせていただきます。19時以降に開始するレッスンを全て休講とさせて頂きます。

※コートフリー利用について
プログラム以外の時間は20分単位のフリー利用となります。フロントでご予約下さい。

←シルバー世代の方も安心して、ご参加頂ける内容のクラスです。

←子供専用プログラム

←レスミルズプログラム

「ボディバランス」フォーマット

「ボディバランス」　各週でフォーマットが変わります。

＜フレキシビリティ＞１，３，５週目
⇒太極拳やヨガの動きやストレッチを通して関節可動域を広げ、可動性を高め、柔軟性を向上させることを目的としたクラスです。

＜ストレングス＞２，４週目
⇒ヨガやピラティスをベースにした動きを通して筋持久力やスタビリティーの向上を目的としたクラスです。

施設ご利用のお客様へ

＜スタジオ＞
・レッスンの途中入退場は安全管理上ご遠慮下さい。
・体調の優れない時は、プログラムへの参加はお控え下さい。
・プログラムの前後途中の水分補給は積極的に行いましょう
・レッスン開始の15分以上前にご来館された場合は、フロントにてレッスン参加台帳にお名前・本日の体調・消毒の可否をご記入ください。レッスン開始の15分前を過ぎましたら、スタジオにてインストラクターの指示に従い、レッスン参加台帳にご記入ください。
・レッスン参加台帳に記入されている番号が受講場所となります。
・レッスン参加台帳に未記入がある場合は参加が出来ません。
・お一人一レッスンまでしかご記入頂けません。
続けてレッスン参加の際は、１つ目のレッスン参加後にご記入ください。
・マットのご利用は１人１枚とし、自分以外の方の場所取りは お止め下さい。
・スタジオ内でのレッスン中の携帯電話のご利用はご遠慮下さい。
・写真撮影を行う際は、他のお客様が映らないよう十分注意してご利用下さい。

＜ホットスタジオ＞
上記のスタジオルールに加え、下記のルールを守ってご参加ください。
・ホットスタジオのレッスンは、体調を考慮し、１日２時間までとさせて頂きます。
・レッスン時は毎回500ml以上のお水をご用意ください。
・香りの強い香水などのフレグランス類は、レッスン時はご利用を控えて下さい。
・万が一レッスン中に気分が悪くなられましたら、スタジオ外に出て頂いても結構です。
・スタッフが温湿度を管理しております。加温器・暖房機のスイッチにはお手を触れないようにお願い致します。

＜プール＞
・ご利用の際は、必ずシャワーを浴び、お化粧は落としてご利用下さい。
・貴金属類は外す、又はテーピングで外れないよう止めてからご利用下さい。
・携帯電話の持ち込みはご遠慮下さい。
・各レッスン、レッスン開始の15分前より整理券をお配りいたします。

＜ジムエリア＞
・休憩を取る際は、必ずマシンから離れて行って下さい。
・携帯電話をご利用になる際は、動きを一旦止めてからご利

＜全体＞
・館内ではマスクを必ず着用の上、ご利用下さい。
・体調が優れない時や37.5度以上の熱がある場合は施設のご利用をお控え下さい。
・飲酒をされてからのご利用はご遠慮下さい。
・祝日は特別スケジュールとなります。その際は、別紙でご案内致します。
・スケジュールは変更になる場合がございます。予めご了承下さい。
・内階段、又はラウンジ以外での携帯電話の通話のご利用はご遠慮下さい。

毎週金曜日はノースタッフＤＡＹとなります。
ご利用の方は、静脈認証登録が必要となりますので、フロントまでお越しください。
バーチャルレッスンは、録画した映像をスクリーンに流して行うレッスンです。

※２月よりスケジュールの配布を停止させて頂きます。
２月以降はHP又はアプリにてスケジュールをご確認ください。

１２月・１月　休館日のお知らせ

１２月２９日	特別営業	10:00～19:00
	※A-1DAY	全会員様がご利用頂けます
３０日	冬季休館日	
３１日	冬季休館日	
１月　１日	冬季休館日	
２日	冬季休館日	
３日	特別営業	10:00～19:00
	※A-1DAY	全会員様がご利用頂けます

※価格は全て税抜き表示となります。　2020/12/26現在

２０２１年１月

木（THU）

スタジオ１
- 10:15～11:00 ベーシックヨガ 篠崎 定員26名
- 11:20～12:05 バレエ 初中級 Haruka 定員26名
- 12:10～12:40 バレエ有料クラス Haruka ↑有料 500円↑
- 13:00～13:45 エアロ＆ストレッチ 三好 定員26名
- 14:05～14:20 ユーバウンド初心者教室
- 14:20～14:50 ユーバウンド30 野崎 定員26名
- 15:45～18:00 ジュニア体育
- 18:15～19:15 ステップ中上級（有料クラス） 川上
- LesMills 19:30～20:15 ボディアタック45 天木 定員26名
- UBOUND 20:35～21:20 ユーバウンド45 天木 定員26名
- LesMills 21:40～22:40 ボディジャム60 MINAMI 定員26名

スタジオ２
1、3週目 2、4週目
- 10:15～11:00 フラダンス 初中級 ミリラニ 定員10名
- 11:20～12:05 骨盤調整エクササイズ 篠崎 定員10名
- 12:30～14:00 ヴォイストレーニング（有料スクール） 藤田 / コーラス（有料スクール） 藤田
- 14:20～15:05 ボディバランス45 レズミルズバーチャル 定員10名
- 15:30～17:00 社交ダンス（有料スクール） 齋藤
- 19:30～20:15 ベーシックヨガ Ｎａｏ 定員10名
- 20:35～21:05 ストレッチポール 中嶋 定員10名
- LesMills 21:25～22:10 シーエックスワークス レズミルズバーチャル 定員10名

ホットスタジオ
- 10:15～11:00 骨盤ヨガ 山下 定員10名
- 11:20～12:05 ベーシックヨガ 山下 定員10名
- 12:30～13:00 アロマストレッチ 尾澤 定員10名
- 13:20～13:50 かんたんヨガ 高橋(和) 定員10名
- 14:10～14:55 ピラティス＆ストレッチ 高橋(和) 定員10名
- 19:30～20:15 ピラティス Marie 定員10名
- 20:35～21:20 体幹ストレッチ Marie 定員10名

プール
- 11:00～11:30 水中ウォーキング 上水流 定員18名
- 11:40～12:00 水慣れ 担当:小岩井 定員:12名
- 12:15～12:35 初級クロール 担当:小岩井 定員:12名
- 12:50～13:20 スキルアップ 小岩井 定員12名
- 13:30～14:00 アクアフィットネス 上水流 定員18名
- 15:05～19:15 ジュニアスイミング
- 19:30～20:30 目指せ1000mスイミング 米澤 定員12名

クライミングジムスペース

コート
- フリー利用
- 10:20～11:30 ヨガ（有料スクール） 福岡
- フリー利用

金（FRI）

スタジオ１
- 10:15～11:00 ベーシックヨガ バーチャルレッスン 定員26名
- LesMills 11:20～12:05 ボディバランス45 レズミルズバーチャル 定員26名
- LesMills 12:25～13:10 シバム45 レズミルズバーチャル 定員26名
- LesMills 13:30～14:15 ボディコンバット45 レズミルズバーチャル 定員26名
- LesMills 14:35～15:20 ボディパンプ45 レズミルズバーチャル 定員26名
- LesMills 15:40～16:10 barre30 レズミルズバーチャル 定員26名
- LesMills 16:30～17:00 シーエックスワークス レズミルズバーチャル 定員26名
- 18:25～19:10 ベーシックヨガ バーチャルレッスン 定員26名
- LesMills 19:30～20:15 シバム４５ レズミルズバーチャル 定員26名
- LesMills 20:35～21:20 ボディコンバット45 レズミルズバーチャル 定員26名
- LesMills 21:40～22:25 ボディバランス45 レズミルズバーチャル 定員26名

スタジオ２
ホットスタジオ
プール
クライミングジムスペース
- 15:30～19:10 ジュニアクライミング

コート
1、3週目 2、4週目
- フリー利用
- 19:30～20:30 カリ入門（有料スクール） 清水
- フリー利用

セルフタイム営業の為
第2スタジオ
ホットスタジオ
プールエリア
は休業となります。

土（SAT）

スタジオ１
- 10:00～10:45 ジャズ初中級 清水 定員26名
- UBOUND 11:05～11:50 ユーバウンド45 天木 定員26名
- LesMills 12:10～13:10 ボディコンバット60 高橋(和)・白石 定員26名
- LesMills 13:30～14:30 ボディパンプ60 渡辺・菅野 定員26名
- LesMills 14:50～15:35 ボディアタック45 渡辺 定員26名
- LesMills 15:55～16:40 ボディジャム45 高橋(和)・酒井 定員26名
- 17:00～17:45 リラックスヨガ 中嶋 定員26名
- 18:05～18:50 ボディバランス45 レズミルズバーチャル 定員26名

スタジオ２
- 11:00～11:45 フラダンス 初中級 ミリラニ 定員10名
- LesMills 12:10～12:55 ボディバランス45 レズミルズバーチャル 定員10名
- 13:30～15:00 テコンドー 親子・Jr成人クラス（有料スクール） 磯村
- 17:30～19:00 フェンシング（有料スクール） 中島
- 19:15～20:45 スポーツチャンバラ（有料スクール） 佐々木

ホットスタジオ
- 10:30～11:00 筋膜リリース A-1スタッフ 定員10名
- 11:20～11:50 アロマストレッチ A-1スタッフ 定員10名
- 12:10～12:55 リラックスヨガ Ami 定員10名
- 13:15～14:00 デトックスヨガ Ami 定員10名
- 14:20～15:05 ボディバランス45 遠藤 定員10名

プール
- 9:30～13:10 ジュニアスイミング
- 13:30～14:30 ベビースイミング
- 14:45～15:15 アクアフィットネス 高橋(和) 定員18名

クライミングジムスペース
- 14:00～17:50 ジュニアクライミング

コート
- フリー利用

日（SUN）

スタジオ１
- 10:00～10:45 太極拳 シン 定員26名
- LesMills 11:05～12:05 ボディアタック60 渡辺・天木 定員26名
- 12:25～13:40 ジャズ中上級（有料クラス） 鈴木
- 14:00～14:45 ステップ初中級 川上 定員26名
- 15:05～15:50 オリジナルワークアウト 川上 定員26名
- LesMills 16:10～16:55 ボディコンバット45 高橋(和)・矢島 定員26名
- LesMills 17:15～18:00 ボディパンプ45 天木 定員26名

スタジオ２
1、3週目 2、4週目
- 10:50～11:20 太極拳有料クラス シン ↑有料 500円↑
- 11:40～12:10 全身シェイプ 渡部 定員10名
- 12:30～13:00 ボディバランス30 レズミルズバーチャル 定員10名
- 13:20～13:50 ストレッチ 原 定員10名
- 14:10～15:40 日本舞踊座敷舞（有料スクール） 翠新
- 14:10～15:40 ポピュラーウクレレ（有料スクール） 鴻池

ホットスタジオ
- 10:30～11:15 リフレッシュヨガ eimy / ピラティス marie 13.27日 6.20日 定員10名
- 11:35～12:20 骨盤ヨガ eimy / 体幹ストレッチ marie 13.27日 6.20日 定員10名
- 12:40～13:25 おなかシェイプヨガ Yuki 定員10名
- 13:45～14:30 免疫力アップヨガ Yuki 定員10名
- 14:55～15:25 アロマポール 高橋(和) 定員10名
- 15:55～16:40 デトックスヨガ 佳奈 定員10名
- 17:00～17:45 ベーシックヨガ 佳奈 定員10名

プール
- 9:30～13:10 ジュニアスイミング

クライミングジムスペース

コート
1、3週目 2、4週目
- 9:15～10:15 ジュニア合気道 高橋(明)
- 10:30～11:30 武田流合気道 高橋(明)
- 11:45～13:15 合気道（有料スクール） 森
- 14:30～16:00 ジークンドー（有料スクール） 清水
- 16:15～17:15 カリ（有料スクール） 清水
- フリー利用

「緊急事態宣言発令」を受けまして、20時までの短縮営業とさせていただきます。19時以降に開始するレッスンを全て休講とさせて頂きます。