町田店タイムスケジュール（仮）

※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４月

月（MON）

スタジオ１
- 10:15～10:45 肩こり予防体操 野崎 定員26名
- 11:15～12:00 ボディバランス45 上水流 定員26名
- 12:30～13:15 ストレッチ＆HIPHOP入門 赤地 定員26名
- 13:45～14:30 バレエ初中級 Haruka 定員26名
- 14:45～15:45 バレエ中上級（有料クラス） Haruka 都度1,000円
- 16:45～19:00 ジュニア体育

スタジオ２
- 10:15～11:00 ベーシックヨガ バーチャルレッスン 定員10名
- 11:20～12:05 シバム45 バーチャルレッスン 定員10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
- 14:50～15:50 社交ダンス（有料クラス） 横田
- 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
- 19:30～20:15 シバム45 レズミルズバーチャル 定員10名
- 20:35～21:35 キックボクシング（有料スクール） 渡部

ホットスタジオ
- 10:15～11:00 ベーシックヨガ バーチャルレッスン 定員10名
- 11:30～12:15 ヴィンヤサフローヨガ バーチャルレッスン 定員10名
- 12:45～13:30 かんたんヨガ 遠藤 定員10名 WEB予約
- 14:00～14:45 ボディバランス45 遠藤 定員10名 WEB予約
- 15:15～16:00 リラックスヨガ バーチャルレッスン 定員10名
- 18:25～19:10 デトックスフローヨガ 佳奈 定員10名 WEB予約
- 19:30～20:15 リラックスヨガ 佳奈 定員10名 WEB予約
- 20:35～21:20 ベーシックヨガ バーチャルレッスン 定員10名

プール
- 15:00～19:15 ジュニアスイミング

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
- 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。

コート
- フリー利用
- 13:05～13:25 即効ストレッチ ↑担当:小林↑
- 17:00～18:30 ジュニア極真空手 山本

火（TUE）

スタジオ１
- 10:30～11:15 太極拳初中級 伊藤 定員26名
- 11:45～12:30 ボディコンバット45 野崎 定員26名
- 13:15～13:45 ボディジャム30 菅野 定員26名
- 14:15～15:00 マットピラティス 奥 定員26名
- 15:30～16:45 ヒップホップ（有料クラス） 赤地
- 17:00～19:10 ジュニアHIP・HOPモグ
- 19:30～20:15 ボディパンプ45 天木 定員26名 WEB予約
- 20:35～21:20 ユーバウンド45 天木 定員26名 WEB予約
- 21:40～22:25 シバム45 レズミルズバーチャル 定員26名
- 22:45～23:15 ボディコンバット30 レズミルズバーチャル 定員26名
- 23:35～24:05 シバム30 レズミルズバーチャル

スタジオ２
- 10:30～11:00 ストレッチポール バーチャルレッスン 定員10名
- 11:30～12:15 リラックスヨガ バーチャルレッスン 定員10名
- 12:45～13:15 全身シェイプ バーチャルレッスン 定員10名
- 13:35～14:05 おなかシェイプ バーチャルレッスン 定員10名
- 14:25～15:10 シバム45 バーチャルレッスン 定員10名
- 15:45～16:45 ジュニアHIP・HOPモグ
- 19:45～20:15 全身シェイプ バーチャルレッスン 定員10名
- 20:35～21:20 ベーシックヨガ バーチャルレッスン 定員10名
- 21:40～22:10 レズミルズコア 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 検討中 定員10名 WEB予約
- 11:30～12:15 検討中 定員10名 WEB予約
- 12:45～13:30 リラックスヨガ バーチャルレッスン 定員10名
- 14:00～14:45 ベーシックヨガ バーチャルレッスン 定員10名
- 19:30～20:15 ヴィンヤサフローヨガ バーチャルレッスン 定員10名

プール
- 9:45～11:00 ベビースイミング
- 15:00～19:15 ジュニアスイミング

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
- フリー利用

水（WED）

スタジオ１
- 10:15～11:00 リラックスヨガ 岩間 定員26名
- 11:30～12:15 ボディアタック45 渡辺 定員26名
- 12:45～13:30 骨盤調整エクササイズ 岩間 定員26名
- 14:00～14:30 バランスボール 原 定員26名
- 14:50～15:50 バレエ（有料クラス） Haruka
- 16:00～18:00 ジュニアバレエ
- 18:00～18:30 ジュニアバレエパーソナル
- 19:30～20:15 ボディコンバット45 レズミルズバーチャル 定員26名
- 20:35～21:20 ボディステップ45 笠本 定員26名 WEB予約
- 21:40～22:25 ボディアタック45 塚越 定員26名 WEB予約
- 22:45～23:15 ボディバランス30 レズミルズバーチャル 定員26名
- 23:35～24:05 ボディコンバット30 レズミルズバーチャル

スタジオ２
- 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
- 2、4週目 11:20～12:05 ボディバランス45 レズミルズバーチャル 定員10名
- 12:30～13:15 シバム45 レズミルズバーチャル 定員10名
- 12:30～14:00 脳トレ朗読（有料スクール） 武田
- 13:45～14:30 ボディコンバット45 レズミルズバーチャル 定員10名
- 15:00～15:45 リラックスヨガ バーチャルレッスン 定員10名
- 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
- 19:30～20:15 免疫力アップヨガ バーチャルレッスン 定員10名
- 20:35～21:20 ボディバランス45 バーチャルレッスン 定員10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

ホットスタジオ
- 10:15～11:00 ビギナーヨガ Akari 定員10名 WEB予約
- 11:30～12:45 ヨガ（有料レッスン） Akari
- 13:15～14:00 ヴィンヤサフローヨガ バーチャルレッスン 定員10名
- 14:30～15:15 リラックスヨガ バーチャルレッスン 定員10名
- 19:30～20:15 デトックスヨガ 佳奈 定員10名 WEB予約
- 20:35～21:50 ヨガ（有料クラス） 佳奈

プール
- 9:45～11:00 ベビースイミング
- 15:00～19:15 ジュニアスイミング

クライミングジムスペース
- 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。

コート
- フリー利用

※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

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。加湿器・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い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。

※価格は全て税抜き表示となります。　2021/3/12現在

木（THU）

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
LESMILLS 10:15～10:30 ボディパンプ初心者教室	10:20～11:30 ヨガ (有料スクール) 福 岡	10:15～11:00 ヴィンヤサフローヨガ パーチャルレッスン 定員10名			フリー利用
10:30～11:00 ボディパンプ30 野 崎 定員26名					
11:30～12:15 ベーシックヨガ 篠 崎 定員26名		11:30～12:15 ベーシックヨガ パーチャルレッスン 定員10名 WEB予約			
	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				
12:45～13:30 エアロ＆ストレッチ 三 好 定員26名		12:45～13:30 かんたんヨガ 遠 藤 定員10名 WEB予約			
14:00～14:45 ボディバランス45 遠 藤 定員26名	14:20～15:05 ボディアタック45 レズミルズバーチャル	14:30～15:45 ヨガ (有料クラス) 佳 奈			
	15:30～17:00 社交ダンス (有料スクール) 齋 藤				
ペレンゲーム 15:45～18:00 ジュニア 体 育			15:00～19:15 ジュニア スイミング		
18:15～19:15 ステップ中上級 (有料クラス) 川 上					
LESMILLS 19:30～20:15 シバム45 レズミルズバーチャル 定員26名	19:30～20:15 ベーシックヨガ パーチャルレッスン 定員10名	19:30～20:15 ヴィンヤサフローヨガ パーチャルレッスン 定員10名			
LESMILLS 20:35～21:35 ボディジャム60 MINAMI 定員26名 WEB予約	20:35～21:20 ボディバランス45 レズミルズバーチャル	20:35～21:20 リラックスヨガ パーチャルレッスン 定員10名			
LESMILLS 21:55～22:25 ボディパンプ30 レズミルズバーチャル 定員26名					
LESMILLS 22:45～23:15 ボディアタック30 レズミルズバーチャル 定員26名					
LESMILLS 23:35～24:05 ボディバランス30 レズミルズバーチャル					

金（FRI）

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 ベーシックヨガ パーチャルレッスン 定員26名	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。				フリー利用
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 15:40～16:25 ボディアタック45 パーチャルレッスン 定員26名					
LESMILLS 15:45～16:15 barre30 レズミルズバーチャル 定員26名					
LESMILLS 16:35～17:05 レズミルズコア 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 パーチャルレッスン 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					
LESMILLS 22:45～23:15 ボディパンプ30 レズミルズバーチャル 定員26名					
LESMILLS 23:35～24:05 ボディアタック30 レズミルズバーチャル					

土（SAT）

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
			ペレンゲーム 9:30～13:10 ジュニア スイミング		フリー利用
10:30～11:15 ジャズ初中級 清 水 定員26名	10:30～11:15 ベーシックヨガ パーチャルレッスン	10:15～11:00 かんたんヨガ 遠 藤 定員10名 WEB予約			
LESMILLS 11:35～12:20 ボディコンバット45 渡 辺 定員26名 WEB予約	LESMILLS 11:35～12:20 ボディコンバット45 パーチャルレッスン	11:20～12:05 ベーシックヨガ 遠 藤 定員10名 WEB予約			
LESMILLS 12:40～13:25 ボディパンプ45 菅 野 定員26名 WEB予約		12:25～13:10 リラックスヨガ Ami 定員10名			
LESMILLS 13:45～14:30 ボディアタック45 渡 辺 定員26名 WEB予約	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	13:30～14:45 ヨガ (有料クラス) Ami	ペレンゲーム 13:30～14:30 ベビースイミング		
LESMILLS 14:50～15:35 ボディバランス45 レズミルズバーチャル 定員26名		15:05～15:50 ヴィンヤサフローヨガ パーチャルレッスン 定員10名		ペレンゲーム 14:00～17:50 ジュニア クライミング	
15:55～16:40 リラックスヨガ 中 嶋 定員26名		16:10～16:55 ベーシックヨガ パーチャルレッスン 定員10名			
LESMILLS 17:00～17:45 シバム45 レズミルズバーチャル 定員26名	17:00～18:30 フェンシング (有料スクール) 中 島	17:30～18:45 ヨガ (有料クラス) 佳 奈			
LESMILLS 18:05～18:50 ボディパンプ45 レズミルズバーチャル 定員26名					
LESMILLS 19:10～19:55 ボディアタック45 レズミルズバーチャル 定員26名	19:15～20:45 スポーツチャンバラ (有料スクール) 佐々木	19:15～20:00 リラックスヨガ パーチャルレッスン 定員10名			
LESMILLS 20:15～21:00 ボディコンバット45 レズミルズバーチャル 定員26名					
LESMILLS 21:20～22:05 ボディバランス45 レズミルズバーチャル 定員26名					
LESMILLS 22:25～23:10 シバム45 レズミルズバーチャル 定員26名					
LESMILLS 22:30～24:00 ボディパンプ30 レズミルズバーチャル					

日（SUN）

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
					ペレンゲーム 9:15～10:15 ジュニア 合 気 道 高橋(明)
UBOUND 10:15～11:00 ユーバウンド45 天 木 定員26名 WEB予約	10:20～10:50 ストレッチ パーチャルレッスン 定員10名	10:15～11:00 ヴィンヤサフローヨガ パーチャルレッスン	ペレンゲーム 9:30～13:10 ジュニア スイミング		10:30～11:30 武 田 流 合 気 道 高橋(明)
LESMILLS 11:20～12:20 ボディアタック60 渡 辺 定員26名 WEB予約	11:10～11:40 全身シェイプ パーチャルレッスン 定員10名	11:20～12:05 リラックスヨガ パーチャルレッスン			11:45～13:15 合気道 (有料スクール) 森
12:40～13:55 ジャズ中上級 (有料クラス) 鈴 木	LESMILLS 12:10～12:40 ボディバランス30 レズミルズバーチャル 定員10名	12:25～13:10 ベーシックヨガ パーチャルレッスン 定員10名			
	13:00～13:45 ベーシックヨガ パーチャルレッスン 定員10名	13:30～14:30 ヴィンヤサフローヨガ パーチャルレッスン 定員10名			
14:15～15:00 ステップ初中級 川 上 定員26名 WEB予約	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	14:35～15:20 リラックスヨガ パーチャルレッスン 定員10名			14:30～16:00 ジークンドー (有料スクール) 清 水
15:20～16:20 オリジナルワークアウト (有料スクール) 川 上		15:40～16:25 ベーシックヨガ パーチャルレッスン 定員10名			16:15～17:15 カリ (有料スクール) 清 水
LESMILLS 16:40～17:25 ボディコンバット45 矢 島 定員26名 WEB予約	16:30～17:15 リフレッシュヨガ パーチャルレッスン	17:00～17:45 ヴィンヤサフローヨガ パーチャルレッスン 定員10名			フリー利用
LESMILLS 17:45～18:30 ボディパンプ45 レズミルズバーチャル 定員26名	LESMILLS 17:45～18:30 ボディバランス45 パーチャルレッスン	18:15～19:00 リラックスヨガ パーチャルレッスン 定員10名			
LESMILLS 18:50～19:35 ボディアタック45 レズミルズバーチャル 定員26名					
LESMILLS 19:55～20:40 シバム45 レズミルズバーチャル 定員26名					
LESMILLS 21:00～21:45 ボディバランス45 レズミルズバーチャル 定員26名					
LESMILLS 22:05～22:50 ボディコンバット45 レズミルズバーチャル 定員26名					
LESMILLS 23:10～23:55 ボディパンプ45 レズミルズバーチャル 定員26名					