SCHEDULE

2026年11月～

	月 | MON	火 | TUE	水 | WED	木 | THU	金 | FRI	土 | SAT	日 | SUN
5:30	5:30-6:00	5:30-6:00	5:30-6:00	5:30-6:00	5:30-6:00	5:30-6:00	5:30-6:00
5:45	BODYBALANCE30	BODYPUMP30	BODYCOMBAT30	LESMILLS DANCE30	LEMILLS CORE30	BODYPUMP30	LEMILLS CORE30
6:00							
6:15	6:15-6:45	6:15-6:45	6:15-6:45	6:15-6:45	6:15-6:45	6:15-6:45	6:15-6:45
6:30	LESMILLS DANCE30	LEMILLS CORE30	BODYBALANCE30	BODYPUMP30	BODYCOMBAT30	GRIT STRENGTH	GRIT CARDIO
6:45							
7:00	7:00-7:45	7:00-7:45	7:00-7:45	7:00-7:45	7:00-7:45	7:00-7:45	7:00-7:45
7:15	BODYPUMP45	LESMILLS DANCE	BODYPUMP45	BODYCOMBAT45	BODYBALANCE45	LESMILLS DANCE	BODYATTACK45
7:30	Virtual	Virtual	Virtual	Virtual	Virtual	Virtual	Virtual
7:45							
8:00	8:00-8:30	8:00-8:30	8:00-8:30	8:00-8:30	8:00-8:30	8:00-8:30	8:00-8:30
8:15	BODYCOMBAT30	BODYBALANCE30	LEMILLS CORE30	BODYBALANCE30	BODYATTACK30	BODYBALANCE30	BODYBALANCE30
8:30							
8:45	8:45-9:45	8:45-9:30	8:45-9:15	8:45-9:30	8:45-9:45	8:45-9:15	8:45-9:15
9:00	BODYBALANCE	BODYCOMBAT45	GRIT STRENGTH	BODYPUMP45	BODYPUMP	LEMILLS CORE30	BODYCOMBAT30
9:15	Virtual	Virtual		Virtual	Virtual	11/14休講	
9:30			9:30-10:00			9:30-10:15	9:30-10:15
9:45		9:45-10:15	LESMILLS DANCE30	9:45-10:15		脂肪燃焼HIIT	YOGA
10:00	10:00-10:45	GRIT CARDIO		GRIT CARDIO	10:00-10:45	MASA	MAYUMI
10:15	GroupFIGHT		10:15-11:00	11/26休講	ベーシックエアロ		
10:30	TANAKA	10:30-11:15	ZUMBA	10:30-11:15	HARA	10:30-11:15	10:30-11:15
10:45		GroupFIGHT	Chiaki	体幹コア		GroupFIGHT	バレトン
11:00	11:00-11:45	Shohei		TANAKA	11:00-11:45	TANAKA	Nagisa
11:15	ZUMBA	11/24休講	11:15-12:15	11/26休講	骨盤ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ		
11:30	ritz	11:30-12:15	BODYPUMP	11:30-12:15	HARA	11:30-12:15	11:30-12:15
11:45		筋膜リリース	Virtual	BODYBALANCE45		ZUMBA	BODYBALANCE45
12:00	12:00-12:45	Marina		Yukiya	12:00-12:45	ritz	Nagisa
12:15	BODYBALANCE45	11/24休講		11/26休講	お腹クビレタヒチ	*11/28のみ開催	
12:30	Virtual	12:30-13:15	12:30-13:30	12:30-13:15	JUNKO	12:30-13:20	
12:45		ピラティス	BODYCOMBAT	BODYPUMP45		ストリートダンス	
13:00	13:00-13:45	Marina	Virtual	Yukiya	13:00-13:30	Choken	
13:15	BODYPUMP45				BODYBALANCE30		
13:30	Virtual	13:30-14:00		13:30-14:00			
13:45		LESMILLS DANCE30		BODYCOMBAT30			
14:00							
～							
19:00	New	19:00-19:45	19:00-19:45		19:00-19:45		
19:15	19:15-19:45	BODYPUMP45	BODYATTACK45		LESMILLS DANCE		
19:30	GRIT CARDIO	Ishii	Virtual		Virtual		
19:45	New						
20:00	20:00-20:45	20:00-20:45	20:00-20:45		20:00-20:45		
20:15	BODYBALANCE45	BODYBALANCE45	BODYCOMBAT45		BODYPUMP45		
20:30	Virtual	Ishii	Virtual		Virtual		
20:45	New						
21:00	21:00-21:30	21:00-21:30	21:00-21:30		21:00-21:30		
21:15	BODYPUMP30	GRIT CARDIO	GRIT STRENGTH		BODYCOMBAT30		
21:30	New						
21:45	21:45-22:15	21:45-22:15	21:45-22:15		21:45-22:15		
22:00	GRIT STRENGTH	BODYCOMBAT30	BODYBALANCE30		GRIT CARDIO		
22:15	New						
22:30	22:30-23:00	22:30-23:00	22:30-23:00		22:30-23:00		
22:45	LESMILLS DANCE30	BODYATTACK30	LEMILLS CORE30		BODYBALANCE30		
23:00							

RESTORE BASE併用会員
RESTORE CIRCLE会員
参加回数無制限
インストラクタークラスチケット必要
インストラクタークラスチケット必要

RESTOREクラス受け放題会員
参加回数無制限
参加回数無制限
有料クラスチケット必要

LESMILLS Virtualプログラム

BODYATTACK…エアロ・有酸素
BODYBALANCE…ヨガ・調整系
BODYCOMBAT…格闘技
BODYPUMP…バーベル
GRIT CARDIO…HIIT 有酸素
GRIT STRENGTH…HIIT バーベル
LESMILLS CORE…体幹・腹筋
LESMILLS DANCE…ダンス

RESTORE BASE 実施クラス

月 | MON	木 | THU	日 | SUN 11/8休講
	9:00-9:45 サーキットグループトレーニング MASA	9:00-10:00 HYROX クラス MASA
変更 19:00-20:00 HYROX クラス TANAKA	11/26休講 HYROXクラス 19:00-20:00 TANAKA	
20:00-21:00 ランクラブ NEW! 11/9・11/16のみ Choken		

■サーキット・HYROX（併用会員限定）
*サーキット＝インストラクタークラスチケット1枚
*HYROX＝インストラクタークラスチケット2枚

■ランクラブ（併用会員・単体会員どちらも参加可）
*併用会員＝インストラクタークラスチケット1枚
*単体会員＝1回1,100円

裸足（シューズ不要）

BODYBALANCE / BODYBALANCE Virtual
筋膜リリース / ピラティス / YOGA
骨盤ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ

スタジオ休館日

祝日・年末年始（12/29-1/3）

クラス実施について…インストラクター実施クラス(黄・紫・緑)は、前日22時の時点で予約者0名の場合、クローズとさせていただきます。