








# 2月10日（火）

## GYM&VRデー DAY①

### 特別スケジュール

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00			体組成計 測定 随時 受付中…  気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
11:00		10:25～11:10 	
12:00		11:30～12:15 	
13:00		12:35～13:35 	
14:00		13:50～14:35 	
15:00		14:55～15:40 	
16:00			 このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。  ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。
17:00		17:00～17:45 	
18:00		18:05～18:50 	
19:00		19:05～19:50 	
20:00			
		このマークはヴァーチャルレッスンとなります。	
スタッフタイム 11：00～15:00/17:00～20：00			



## 祝日特別レッスンデー（全会員レッスン参加可能！）

		実施場所				
		メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム		
10:00		営業開始 10 : 00				
					体組成計  測定  随時  受付中…  気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪	
11:00		★ 10:30～11:15 ピラティス (常温)	10:35～11:05 暗闇サンドバッグ			
		【MARIKO】	【YUSUKE】			
12:00		📖 11:35～12:05 jump	11:25～12:10 LES MILLS DANCE			
		【YUSUKE】				
13:00		📖 12:25～12:55 かんたん筋トレ	12:25～12:55 LES MILLS BODYATTACK			
		【MUTSUMI】				
14:00		13:15～14:15 LES MILLS BODYCOMBAT	13:05～13:35 LES MILLS CORE			
		【MUTSUMI】	13:45～14:15 LES MILLS BODYBALANCE			
15:00		★ 14:35～15:20 ヨガ (32℃)	14:35～15:20 LES MILLS BODYATTACK			
		【HARUKA】				
16:00		15:30～17:00 ミスト デトックスタイム (36℃)	15:35～16:05 LES MILLS GRIT CARDIO			
17:00		↑ ご自由に入室ください	16:20～17:20 LES MILLS BODYCOMBAT			
18:00						
🕒マークはヴァーチャルレッスン						
★はヨガマットが必要なクラスになります						
この色のプログラムはレスミルズプログラムとなります						
この色のプログラムはホットプログラムとなります						
スタッフタイム【受付時間】 10 : 00～18:00【 14 : 00～16 : 00はノースタッフ						
👉						

¥

レッスンの参加には  
原則WEB会員登録からの  
レッスン予約が必要となります。

※予約がなくてもご参加いただける  
レッスンもございます。  
また予約の空き状況により当日のご参加が  
可能な場合もございます。












このマークのあるレッスンは  
有料イベントレッスンの為、  
事前予約が必要となります。

※詳細は別紙掲示を  
ご確認ください。

# 2月20日（金）

## GYM&VRデー DAY①

### 特別スケジュール

実施場所			
	メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム
10:00			体組成計 測定 随時 受付中…  気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
11:00		10:25～11:10 	
12:00		11:30～12:15 	
13:00		12:35～13:35 	
14:00		13:50～14:35 	
15:00		14:55～15:40 	
16:00			 このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。  ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。
17:00		17:00～17:45 	
18:00		18:05～18:50 	
19:00		19:05～19:50 	
20:00			
		このマークはヴァーチャルレッスンとなります。	
スタッフタイム 11：00～15:00/17:00～20：00			



## 祝日特別レッスンデー（全会員レッスン参加可能！）

		実施場所				
		メインスタジオ	VR/FTAスタジオ	カウンセリングルーム		
10:00		営業開始 10 : 00				
					体組成計  測定  随時  受付中…  気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪  【13:00～15:00はノースタッフ】	
11:00		★ 10:30～11:30 アロマヨガ (36℃)	10:30～11:30 			
		【MIHO】				
12:00		11:50～12:50 	11:40～12:10 			
			12:20～13:05 			
13:00		【HITOSHI】				
		13:15～14:00 トランポリン45	13:15～14:00 			
14:00		【MISATO】				
15:00		14:20～15:05 UNIVERSAL YOGA MARS (28℃)	14:20～15:05 			
		【MISATO】				
16:00		16:00～16:45 	16:20～16:50 			
			16:05～16:35 			
17:00		【KANTA】				
			17:00～17:45 			
18:00						
		Ⓢマークはヴァーチャルレッスン				
		★はヨガマットが必要なクラスになります				
		この色のプログラムはレスミルズプログラムとなります				
		この色のプログラムはホットプログラムとなります				
		スタッフタイム【受付時間】 10 : 00～18:00【13 : 00～15 : 00はノースタッフ】				

Ⓢ

レッスンの参加には  
原則WEB会員登録からの  
レッスン予約が必要となります。

※予約がなくてもご参加いただける  
レッスンもございます。  
また予約の空き状況により当日のご参加が  
可能な場合もございます。

このマークのあるレッスンは  
有料イベントレッスンの為、  
事前予約が必要となります。

※詳細は別紙掲示を  
ご確認ください。

