

# 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 隨時 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			
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
<b>10:00</b>	<b>営業開始 10:00</b>		
<b>11:00</b>	★ 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】	
<b>12:00</b>	11:35～12:05  Jing jump	11:25～12:10 	
	【YUSUKE】		
	12:25～12:55 かんたん筋トレ	12:25～12:55 	
<b>13:00</b>	【MUTSUMI】	13:05～13:35 	
	13:15～14:15 <b>Les Mills BODYCOMBAT</b>	13:45～14:15 	
<b>14:00</b>	【MUTSUMI】		
	★ 14:35～15:20 ヨガ (32°C)	14:35～15:20 	
<b>15:00</b>	【HARUKA】		
	15:30～17:00 ミスト デトックスタイム (36°C)	15:35～16:05 	
<b>16:00</b>		16:20～17:20 	
<b>17:00</b>	↑ご自由に入室ください		
<b>18:00</b>	➡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ズ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】		

**体組成計**
**測定**
**隨時**
**受付中…**

 気軽にフロントスタッフまで  
お声かけください♪

 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			
11:00		10:25～11:10 	
12:00		11:30～12:15 	体組成計 測定 隨時 受付中…
13:00		12:35～13:35 	気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
14:00		13:50～14:35 	
15:00		14:55～15:40 	
16:00			
17:00		17:00～17:45 	
18:00		18:05～18:50 	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。
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
<b>10:00</b>	<b>営業開始 10:00</b>		
<b>11:00</b>	★ 10:30～11:30 アロマヨガ (36°C)	10:30～11:30 	
	【MIHO】		
<b>12:00</b>	11:50～12:50 <b>LesMills BODYCOMBAT</b>	11:40～12:10 	
		12:20～13:05 	
<b>13:00</b>	【HITOSHI】		
	13:15～14:00 <b>トランポリン45</b>	13:15～14:00 	
<b>14:00</b>	【MISATO】		
	14:20～15:05  (28°C)	14:20～15:05 	
<b>15:00</b>	【MISATO】		
		16:20～16:50 	
<b>16:00</b>	16:00～16:45 	16:05～16:35 	
<b>17:00</b>	【KANTA】	17:00～17:45 	
<b>18:00</b>		●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ズ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]	

**体組成計**
**測定**
**隨時**
**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】


 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。
