

## 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		📖★ 10:30～11:30 メンテナンス ストレッチ  【MANAMI】	10:30～11:30  🕒 LESMILLS BODYATTACK			
12:00		11:50～12:35 ビギナー エクササイズ  【HITOSHI】	11:45～12:30  🕒 LESMILLS CORE			
13:00		12:55～13:40 アンジー ジャンプ45  【YUSUKE】	12:45～13:30  🕒 LESMILLS BODYPUMP			
14:00		14:00～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT  【YUSUKE】	13:55～14:40  🕒 LESMILLS BODYATTACK			
15:00			15:00～15:45  🕒 LESMILLS BODYBALANCE	Ⓜ️  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。		
16:00		16:00～16:45  🕒 ZUMBA	16:00～16:30  🕒 LESMILLS GRIT CARDIO			
17:00		【KANTA】	17:00～17:45  🕒 LESMILLS 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				

# 11月10日（月）












## 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	10:30～11:15 初中級エアロ ※要申込み	10:25～11:10 LES MILLS BODYATTACK	
	【MAR】		
12:00	11:35～12:20 エンジョイダンス ※要申込み	11:30～12:15 LES MILLS BODYBALANCE	
	【MAR】		
13:00		12:35～13:35 LES MILLS BODYPUMP	
14:00		13:50～14:35 LES MILLS BODYCOMBAT	
15:00		14:55～15:40 LES MILLS CORE	
16:00			
17:00		17:00～17:45 LES MILLS BODYATTACK	
18:00		18:05～18:50 LES MILLS BODYPUMP	
19:00		19:05～19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	
20:00			<div>¥</div> <p>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。</p> <p>※詳細は別紙掲示を ご確認ください。</p>
	<div>POINT!</div> <div>▶</div> <p>このマークはヴァーチャルレッスンとなります。</p>		
スタッフタイム 11：00～15:00/17:00～20：00			



**11月20日（木）**  
**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  LESMILLS DANCE	
12:00			11:30～12:15  LESMILLS CORE	
13:00			12:35～13:35  LESMILLS BODYATTACK	
14:00			13:50～14:35  LESMILLS BODYPUMP	
15:00			14:55～15:40  LESMILLS BODYCOMBAT	
16:00				
17:00			17:00～17:45  LESMILLS BODYBALANCE	
18:00			18:05～18:50  LESMILLS CORE	
19:00			19:05～19:50  LESMILLS BODYCOMBAT	
20:00				 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。
21:00				
22:00			21:15～22:15 STEP+ 要事前予約	
			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			
11:00	★ 10:30～11:30 ヨガ (32℃)	¥ 10:30～11:15 初中級エアロ ※要申込み	<b>体組成計 測定 随時 受付中…</b>  気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪	
12:00	【SHIORI】	【MAR】		
13:00	¥ 12:00～13:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 60分+テック15 ※要申込み	¥ 11:35～12:20 エンジョイダンス ※要申込み		
14:00	¥ 13:45～14:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ※要申込み	【MAR】		
15:00	【KENSHIN】	12:45～13:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		
16:00	15:10～15:40 トランポリン30 【MISATO】	13:55～14:40 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	¥  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。	
17:00	16:00～16:45 <b>ZUMBA</b>	15:00～15:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		
18:00	【KANTA】	16:00～16:30 <b>GRIT CARDIO</b>		
		17:00～17:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	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。	
	Ⓢ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			

