

**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 営業開始 10:00</b>		
10:30～11:30 ★ メンテナンス ストレッチ	10:30～11:30 LesMILLS <b>BODYATTACK</b>	
【MANAMI】		
11:50～12:35 ビギナー エクササイズ	11:45～12:30 LesMILLS <b>CORE</b>	
【HITOSHI】		
12:55～13:40 アンジー ジャパン45	12:45～13:30 LesMILLS <b>BODYPUMP</b>	
【YUSUKE】		
14:00～14:45 LesMILLS <b>BODYCOMBAT</b>	13:55～14:40 LesMILLS <b>BODYATTACK</b>	
【YUSUKE】		
16:00～16:45 ZUMBA	15:00～15:45 LesMILLS <b>BODYBALANCE</b>	¥
【KANTA】	16:00～16:30 LesMILLS <b>GRIT CARDIO</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。
	17:00～17:45 LesMILLS <b>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		



# 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			<b>体組成計</b> <b>測定</b> <b>隨時</b> <b>受付中…</b>  <b>気軽にフロントスタッフまで</b> <b>お声かけください♪</b>	
11:00	¥ 10:30~11:15 初中級エアロ ※要申込み	10:25~11:10 		
12:00	¥ 11:35~12:20 エンジョイダンス ※要申込み	11:30~12:15 		
13:00	【MAR】	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。			
	<b>スタッフタイム 11:00~15:00/17:00~20:00</b>			

**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			
11:00		10:25~11:10  DANCE	
12:00		11:30~12:15  CORE	
13:00	¥ 13:30~14:30 STEP+ 要事前予約	12:35~13:35  BODYATTACK	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♪
14:00		13:50~14:35  BODYPUMP	
15:00		14:55~15:40  BODYCOMBAT	
16:00			
17:00		17:00~17:45  BODYBALANCE	
18:00		18:05~18:50  CORE	
19:00		19:05~19:50  BODYCOMBAT	
20:00			
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
<b>10:00 営業開始 10:00</b>		
★ 10:30～11:30 ヨガ (32°C)	¥ 10:30～11:15 初中級エアロ ※要申込み	
【SHIORI】	【MAR】	
¥ 12:00～13:15 <b>LesMILLS 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	
【KENSHIN】	【MAR】	
¥ 13:45～14:45 <b>LesMILLS BODYCOMBAT</b> ※要申込み	12:45～13:30 <b>LesMILLS BODYPUMP</b>	
【KENSHIN】	13:55～14:40 <b>LesMILLS BODYATTACK</b>	
¥ 15:10～15:40 トランポリン30	15:00～15:45 <b>LesMILLS BODYBALANCE</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。
【MISATO】		
16:00～16:45 <b>ZUMBA</b>	16:00～16:30 <b>LesMILLS GRIT CARDIO</b>	
【KANTA】	17:00～17:45 <b>LesMILLS 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		

**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♪
