








1月10日（土）

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	受付開始 10 : 00			
	↓ 予約なし、どなたでも参加OK ↓ 12:30～13:15 ビギナー エクササイズ 【MUTSUMI】 13:45～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】		10:25～11:10 	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				
			11:25～12:10 	
12:00				
			12:25～13:25 	
13:00				
			13:40～14:10 	
14:00				
			15:05～15:50 	
15:00				
		16:10～16:55 		
16:00				
		17:10～17:40 		
17:00				
18:00	 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 10 : 00～18 : 00			

1月20日（火）













GYM&VRデー DAY②

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 LES MILLS BODYBALANCE	
12:00	11:30～12:15 LES MILLS CORE		
	12:00～12:30 Uing jump		気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
	【YUSUKE】		
13:00	12:50～13:35 LES MILLS BODYCOMBAT	12:40～13:40 LES MILLS BODYATTACK	
	【YUSUKE】		
14:00		13:50～14:35 LES MILLS BODYPUMP	
			¥ 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。
15:00		14:55～15:40 LES MILLS BODYCOMBAT	
16:00			
17:00		17:00～17:45 LES MILLS BODYBALANCE	
18:00		18:05～18:50 LES MILLS BODYPUMP	¥ 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。
	18:30～18:50 筋膜リリース		
19:00	19:00～19:45 ★ UNIVERSAL YOGA MARS (32℃)	19:05～19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	
	【MISATO】		
20:00			
POINT!	🕒	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 アロマヨガ (32℃)	10:30～11:30 	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♪ 【14:00～16:00はノースタッフ】	
	【MIHO】			
12:00	 11:50～12:20 トランポリン30	11:50～12:20 		
	【MISATO】			
13:00	 12:35～13:05 トランポリン30	12:30～13:15 		
	【MISATO】			
14:00	13:25～14:10 	13:40～14:15 		
	【HITOSHI】			
15:00	 14:30～15:15 ★  (28℃)	14:45～15:30 		
	【MISATO】			
16:00	16:00～16:45 	16:00～16:30 	¥ 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。	
17:00	【KANTA】			
	17:05～17:50 コンディショニング ストレッチ	17:00～17:45 		
18:00	【HITOSHI】			
		🕒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】		

