

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			
11:00	↓ 予約なし、どなたでも参加OK	10:25~11:10  LES MILLS BODYBALANCE	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♪	
12:00		11:25~12:10  LES MILLS BODYPUMP		
13:00		12:25~13:25  LES MILLS BODYATTACK		
14:00		13:40~14:10  LES MILLS CORE		
15:00		15:05~15:50  LES MILLS DANCE		
16:00		16:10~16:55  LES MILLS BODYPUMP		
17:00		17:10~17:40  LES MILLS GRIT CARDIO		
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			
	 POINT!			

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			
11:00		10:25～11:10 	
12:00	12:00～12:30  【YUSUKE】	11:30～12:15 	体組成計 測定 隨時 受付中…
13:00	12:50～13:35 	12:40～13:40 	気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
14:00	【YUSUKE】	13:50～14:35 	
15:00		14:55～15:40 	
16:00			
17:00		17:00～17:45 	
18:00	18:30～18:50 筋膜リリース	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。
19:00	19:00～19:45 ★  (32°C)	19:05～19:50 	※詳細は別紙掲示を ご確認ください。
20:00	【MISATO】		
		 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	

1月12日（月）～成人の日～

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°C)	10:30～11:30 			体組成計
	【MIHO】				測定
12:00	11:50～12:20 トランポリン30	11:50～12:20 			隨時
	【MISATO】				受付中…
	12:35～13:05 トランポリン30	12:30～13:15 			気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪
13:00	【MISATO】				
	13:25～14:10 LesMills BODYCOMBAT	13:40～14:15 			
14:00	【HITOSHI】				
	14:30～15:15 UNIVERSAL YOGA MARS (28°C)	14:45～15:30 			
15:00	【MISATO】				
					¥
16:00	16:00～16:45 	16:00～16:30 			
	【KANTA】				
17:00	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】			

