


	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			10:00
	10:30～11:50 骨盤調整ex	10:35～11:05 	<p>体組成計 測定 随時 受付中…</p> <p>気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪</p>	11:00
11:00	10:55～11:10 ポールリセット			12:00
12:00	★ 11:30～12:15 ヨガ (32℃) 【YURIKO】	11:30～12:00 <b>TRX</b> アドバンス 【HITOSHI】		13:00
13:00	★ 12:35～13:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 【YUI】	12:55～13:15 筋膜リリース		14:00
14:00	13:40～14:25  【YUI】	13:40～14:25 		15:00
15:00	14:45～15:30  45min 【MOEKA】	16:00～16:30 		16:00
16:00	15:50～16:50 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 【HITOSHI】			17:00
17:00				18:00
18:00				19:00
	<p>★はヨガマットが必要なクラスになります</p> <p>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</p> <p>この色のプログラムはホットプログラムとなります</p>			
19:00	スタッフタイム 10:00～19:00 【受付時間 10:00～18:00】			

