


	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					
11:00	10:30~11:15  【MUTSUMI & MISATO】	10:35~11:55 骨盤調整ex	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					
		11:00~11:15 ポールリセット							
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODY PUMP 【MUTSUMI】	11:40~12:10 			12:00				
	★ 12:45~13:30 やさしいヨガ (34℃)	12:40~13:10 TRX アドバンス 【HITOSHI】							
14:00	★ 13:50~14:35 LES MILLS BODY BALANCE 【KEIKO】	14:00~14:30 LES MILLS BODY PUMP				14:00			
	15:00~16:00 LES MILLS BODY COMBAT 【HITOSHI】	15:30~16:00 							
17:00	16:25~17:10  45min 【KANTA】	16:20~16:40 筋膜リリース					17:00		
	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。 <small>※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。</small>								
18:00	★はヨガマットが必要なクラスになります							18:00	
	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								
19:00	この色のプログラムはホットプログラムとなります			19:00					
	スタッフタイム 10:00~19:00 【受付時間 10:00~18:00】								

