





	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  ZUMBA 45min 【YUI】	10:35~11:05 ビギナーエクササイズ	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	
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	11:35~12:20  LES MILLS BODYCOMBAT		12:00	
13:00	★ 12:40~13:25 ヨガ (32°C) 【MIHO】	12:45~13:15  LES MILLS CORE		13:00	
14:00	13:50~14:50 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	↓軍手が必要なクラス↓ 14:00~14:30 暗闇ファイティングダイエット 【HITOSHI】		14:00	
15:00	15:15~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT 【MUTSUMI】	16:35~17:20  LES MILLS CORE		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。	15:00
16:00	17:00~18:00 ミスト デトックス TIME (36°C)				16:00
17:00			17:00		
18:00			18:00		
POINT!	★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				
19:00	スタッフタイム 10:00~19:00 【受付時間 10:00~18:00】			19:00	