

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 | 営業開始 10:00 | | | 10:00 |
| 11:00 | 10:30～11:15  ZUMBA 45min 【YUI】 | | 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】 | 11:30～12:15  LES MILLS BODYCOMBAT | | 12:00 |
| 13:00 | ★ 12:40～13:25 ヨガ (32℃) 【MIHO】 | 12:40～13:25  LES MILLS CORE | | 13:00 |
| 14:00 | 13:45～14:05 筋膜リリース | | | 14:00 |
| 15:00 | 14:25～15:10 LES MILLS BODYPUMP 【KIE】 | 14:30～15:00  LES MILLS BODYBALANCE | | 15:00 |
| 16:00 | 15:30～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 【KIE】 | | | 16:00 |
| 17:00 | 17:00～18:00 ミスト デトックス TIME (36℃) | 16:50～17:20  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。 | 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 |