

















# 11月20日 (土)

## 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	
	受付開始 10:00			
10:00	終日ストレッチエリア&フリースペース	10:00~10:30  LESMILLS BODYBALANCE		
11:00		10:45~11:15  LESMILLS BODYATTACK	 11:00~11:30 ビギナーサポート	
12:00		11:30~12:00  LESMILLS CORE	※要予約	
13:00		12:15~12:45  LESMILLS BODYPUMP		
14:00		13:00~13:30  LESMILLS GRIT   STRENGTH	 13:00~13:30 ビギナーサポート	
15:00		13:45~14:15  LESMILLS BODYCOMBAT	※要予約	
16:00		14:30~15:00  LESMILLS GRIT   CARDIO		
17:00		15:15~15:45  LESMILLS barre	15:00~15:30 ビギナーサポート ※要予約	
18:00		16:00~16:30  LESMILLS CORE	 ビギナーサポートについて ※こちらは事前予約が必要となります。  初心者向けの ビギナーマシンの 使い方やポイントを ご案内させていただきます。	
		16:45~17:15  LESMILLS BODYATTACK		
		17:30~18:00  LESMILLS BODYCOMBAT		
体組成計測定随時受付中！気軽にスタッフまでお声かけください♪				
19:00		 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 (受付時間) 10:00~18:00			