

11月23日 (火・祝)



～勤労感謝の日～

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 STEP 【MOEKA】	10:30～11:15 LES MILLS BODYBALANCE	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 バレトン 【MIHO】	11:45～12:15 LES MILLS barre		12:00	
13:00	★ 12:40～13:25 やさしいヨガ (30℃) 【YURIKO】	12:45～13:15 LES MILLS BODYATTACK		13:00	
14:00	13:45～14:30 ZUMBA® 45min 【TSUMUGI】	14:00～14:30 LES MILLS GRIT   STRENGTH		14:00	
15:00	14:55～15:40 LES MILLS BODYPUMP 【HITOSHI】	16:05～16:50 LES MILLS BODYATTACK		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	16:00～17:00 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】				16:00
17:00	17:20～17:50 LES MILLS GRIT   CARDIO				17:00
18:00	◎マークはヴァーチャルレッスン ★はヨガマットが必要なクラス				18:00
19:00	この色のプログラムはレスミルズプログラム この色のプログラムはホットプログラム				19:00
	スタッフタイム【受付時間 10:00～18:00】				

