

11月3日 (水・祝)



～文化の日～

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 ヨガ (32℃)	10:30～11:15 LESMILLS BODYATTACK	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	【HARUKA】 11:35～12:05 LES MILLS BODYPUMP			12:00	
13:00	【MUTSUMI】 12:20～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT	12:20～12:50 LESMILLS GRIT STRENGTH		13:00	
14:00	★ 13:15～14:00 ピラティス (32℃)	13:20～13:50 LESMILLS GRIT CARDIO		14:00	
15:00	【MARIKO】 14:05～14:35 LESMILLS barre			15:00	
16:00	14:45～15:30 STEP 【MICHIKO】	15:45～16:45 LESMILLS BODYPUMP		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。	16:00
17:00	15:50～16:35 FIRST FIGHT 【MUTSUMI】				17:00
18:00	17:00～18:00 ホットデトックス TIME	17:00～18:00 LESMILLS BODYCOMBAT			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				
	この色のプログラムはレスミルズプログラム				
19:00	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】				