















# 11月10日 (水)

## GYM&VRデー DAY①

### 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 11:00			
11:00	終日ストレッチエリア&フリースペース	11:00~11:45  LESMILLS BODYPUMP	11:30~12:00 ビギナーサポート	
12:00		12:00~12:45  LESMILLS BODYATTACK	※要予約	
13:00		13:00~13:30  LESMILLS GRIT   CARDIO		
14:00		13:45~14:15  LESMILLS barre		
15:00		14:30~15:00  LESMILLS BODYCOMBAT	14:30~15:00 ビギナーサポート	
16:00		15:15~15:45  LESMILLS SH'BAM	※要予約	
17:00		16:00~16:30  LESMILLS BODYATTACK	 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。	
18:00		16:45~17:15  LESMILLS CORE		
19:00		17:30~18:15  LESMILLS BODYBALANCE		
20:00		18:30~19:00  LESMILLS GRIT   STRENGTH	18:30~19:00 ビギナーサポート	
			19:15~20:00  LESMILLS BODYCOMBAT	※要予約
		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♪		
		 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) 11:00~15:00/17:00~20:00		