
















12月20日 (月)

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	11:00~11:30  LESMILLS BODYBALANCE	11:30~12:00 ビギナーサポート ※要予約	
12:00		11:45~12:15  LESMILLS BODYATTACK		
13:00		12:30~13:00  LESMILLS CORE		
14:00		13:15~13:45  LESMILLS BODYPUMP		
15:00		14:00~14:30  LESMILLS BODYCOMBAT	14:30~15:00 ビギナーサポート ※要予約	
16:00		14:45~15:15  LESMILLS GRIT STRENGTH		
17:00		15:30~16:00  LESMILLS GRIT CARDIO	 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		16:15~16:45  LESMILLS CORE		
19:00		17:00~17:30  LESMILLS barre		
		17:45~18:15  LESMILLS BODYATTACK	18:30~19:00 ビギナーサポート ※要予約	
20:00		18:30~19:00  LESMILLS BODYCOMBAT		
		19:00~20:00  ZUMBA 60min	19:15~19:45  LESMILLS GRIT CARDIO	
		※要予約・詳細は別紙参照		
		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			

