

	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 アロマリセットヨガ (32℃) 【HIROMI】	10:35～11:05 LES MILLS <b>CORE</b>	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	11:35～12:35 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 【MUTSUMI】	11:30～12:15 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>		12:00	
13:00	13:00～14:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 【KIE】	13:00～13:30 LES MILLS <b>GRIT</b>   CARDIO		13:00	
14:00	★ 14:20～15:05 アロマリラックスヨガ (32℃) 【MIHO】	14:20～15:05 LES MILLS <b>BODYATTACK</b>		14:00	
15:00	15:25～16:10 FIRST FIGHT 【MUTSUMI】	15:25～16:10 LES MILLS <b>CORE</b>		15:00	
16:00	16:30～17:15 ZUMBA 45min 【KANTA】	16:30～17:30 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>		16:00	
17:00				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。  <small>※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。</small>	17:00
18:00				18:00	
POINT!	★はヨガマットが必要なクラスになります この色のプログラムはレスミルズプログラムとなります この色のプログラムはホットプログラムとなります				
19:00	スタッフタイム 10:00～19:00 【受付時間 10:00～18:00】			19:00	