FIT FIRST 24
Enjoy Training & Wellness フィットファースト

３月１０日（木）
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
11:00	受付開始　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 ※要予約
12:00		12:00～12:45 LesMills BODYCOMBAT	
13:00		13:00～13:30 LesMills GRIT | STRENGTH	
		13:45～14:15 LesMills BODYATTACK	
14:00		14:30～15:00 LesMills BODYCOMBAT	14:30～15:00 ビギナーサポート ※要予約
15:00		15:15～15:45 LesMills barre	
16:00		16:00～16:30 LesMills BODYPUMP	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。
17:00		16:45～17:15 LesMills GRIT | CARDIO	
		17:30～18:15 LesMills BODYCOMBAT	
18:00	18:00～19:00 **住友生命 オンライン講座** ※詳細は別紙参照		
		18:30～19:00 LesMills CORE	18:30～19:00 ビギナーサポート ※要予約
19:00		19:15～20:00 LesMills BODYATTACK	
20:00			

POINT!

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