

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 リセットヨガ (32℃)	10:40～11:10 <b>TRX</b> サスペンション	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
	【HIROMI】	【MUTSUMI】		
12:00	11:35～12:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODY PUMP</b>	11:35～12:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODY ATTACK</b>		12:00
	【KIE】			
13:00	12:40～13:40 <b>LES MILLS</b> <b>BODY COMBAT</b>	12:45～13:15 <b>LES MILLS</b> <b>GRIT</b>   CARDIO		13:00
	【KIE】			
14:00	★ 14:00～15:00 やさしいヨガ (32℃)	14:05～14:50 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b>		14:00
15:00	【MIHO】			15:00
16:00	15:15～16:30 ホットデトックス TIME (36℃) ※出入り自由【フリー利用】	15:30～16:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODY PUMP</b>	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	17:00～17:45 <b>ZUMBA</b> 45min	16:50～17:20 <b>LES MILLS</b> <b>CORE</b>		17:00
18:00	【KANTA】			18:00
	★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【受付時間】 10:00～18:00			19:00

