

















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						
11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00	13:00~14:00 有料イベントレッスン バランスエクササイズ ※要予約・別紙参照	11:00~11:45  LES MILLS BODY PUMP	11:30~12:00 ビギナーマシン			
		12:00~12:45  LES MILLS BODY ATTACK		※要予約		
		13:00~13:30  LES MILLS BODY COMBAT	13:45~14:15  barre	14:30~15:00  LES MILLS CORE	14:30~15:00 ビギナーマシン	
		14:30~15:00  LES MILLS CORE				※要予約
		ストレッチエリア & フリースペース	13:00~14:00 有料イベントレッスン バランスエクササイズ ※要予約・別紙参照	15:15~15:45  LES MILLS GRIT STRENGTH	16:00~16:30  LES MILLS BODY COMBAT	ビギナーマシンについて ※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。
				16:00~16:30  LES MILLS BODY COMBAT		
				16:45~17:15  LES MILLS BODY PUMP		
				17:30~18:15  LES MILLS BODY ATTACK	18:30~19:00  LES MILLS GRIT CARDIO	18:30~19:00 ビギナーマシン
				18:30~19:00  LES MILLS GRIT CARDIO		
				19:15~20:00  LES MILLS BODY COMBAT		
 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						