














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	ストレッチエリア&フリースペース	11:00~11:45  LES MILLS BODY PUMP	11:30~12:00 ビギナーマシン	
12:00		12:00~12:45  LES MILLS BODY COMBAT		※要予約
13:00		13:00~13:30  LES MILLS BODY ATTACK		
14:00		13:45~14:15  LES MILLS barre		
15:00		14:30~15:00  LES MILLS SH'BAM	14:30~15:00 ビギナーマシン	
16:00		15:15~15:45  LES MILLS GRIT CARDIO	※要予約	
17:00		16:00~16:30  LES MILLS BODY PUMP	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。	
18:00		16:45~17:15  LES MILLS BODY COMBAT		
19:00		17:30~18:15  LES MILLS CORE		
19:00		18:30~19:00  LES MILLS GRIT STRENGTH	18:30~19:00 ビギナーマシン	
20:00		19:15~20:00  LES MILLS BODY ATTACK	※要予約	
 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 11:00~15:00/17:00~20:00				