

8月11日 (木・祝)

～山の日～



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	① 10:30～11:45 <b>リズムキックボクシング</b> 【NAOYA】	11:00～11:30 骨盤リセット エクササイズ 【AYAMI】	<b>体組成計 測定 随時 受付中…</b>  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	① 12:15～13:30 <b>ZUMBA</b> 75min 【NAOYA】	12:15～13:00 リングピラティス 【AYAMI】		12:00	
13:00	① 14:00～15:15 <b>アロマヨガ</b> 【AYAMI】	↓軍手が必要なクラス 14:00～14:30 <b>MMA ファイティング ダイエット</b> 【NAOYA】		13:00	
14:00	① 15:45～17:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> テック15+60 【HITOSHI & MUTSUMI】	14:50～15:05 ポールリセット		14:00	
15:00	② このマークのあるレッスンは 有料イベントレッスンの為、 事前予約が必要となります。  ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。			15:00	
16:00				★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	16:00
17:00	<b>スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00</b>			17:00	
18:00				18:00	
19:00				19:00	

