











9月20日 (火)

GYM&VRデー DAY②

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			
12:00		終日 ストレッチ エリア	11:00~11:45  LESMILLS BODYPUMP	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♪	
13:00			12:00~12:45  LESMILLS BODYATTACK		
14:00			13:00~13:30  LESMILLS BODYCOMBAT		
15:00			13:45~14:15  barre		
16:00			14:30~15:00  LESMILLS SH'BAM		
17:00			15:15~15:45  LESMILLS BODYBALANCE		
18:00			16:00~16:30  LESMILLS CORE		
19:00			16:45~17:15  LESMILLS BODYPUMP		 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。
20:00			17:30~18:15  LESMILLS BODYCOMBAT		
			18:30~19:00  LESMILLS GRIT CARDIO		
			19:15~20:00  LESMILLS BODYATTACK		
		 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					