




# 11月10日 (木)

## GYM&VRデー DAY①

### 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	
	受付開始 11:00			
11:00	終日ストレッチエリア	11:00~11:45  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	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♪	
12:00		12:00~12:45  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		
13:00		13:00~13:30  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		
14:00		13:45~14:15  <b>LES MILLS GRIT   CARDIO</b>		
15:00		14:30~15:00  <b>LES MILLS CORE</b>		
16:00		15:15~15:45  <b>LES MILLS SH'BAM</b>		
17:00		16:00~16:30  <b>LES MILLS barre</b>		
18:00		16:45~17:15  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		
19:00		17:30~18:15  <b>LES MILLS BODYATTACK</b>		
		18:30~19:00 <b>LES MILLS GRIT   STRENGTH</b>		
		19:15~20:00  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		
20:00		 ① 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		

# MICHIKOの

## ステップアップ ステップ

ステップがもっと上手になりたい  
そんな stepper のための45分  
中級ステップを攻略するコツ、習得しませんか？  
普段のレッスンに活かせるテクニック満載。  
ステップ+解説を交えて、10名だけに密着指導♡

親切・丁寧・優しくお伝えします😊

■時間 : 19:15~20:00

■参加費

会員の方 : 880円(税込)

会員外の方 : 1,430円(税込)

(ロッカー・シャワー使用可)

■申し込み開始

会員・会員外ともに10/25(火)11時~

■申し込み方法

会員・会員外ともに店頭にて申し込み・  
お支払いにて完了。

(お申し込み完了時に整理券をお渡しします)

(電話での受付はいたしておりません)

当日は整理券番号順にご入場いただきます。

定員

10名

先着順!!!

## 11/10(木)開催!

### ■その他詳細・注意事項

- ※会員外の方で当日レッスン以外のジム利用ご希望の方は、お申し込みの際合わせて施設利用料550円をお支払い下さい。
- ※ご入金後のキャンセルは如何なる場合でもご返金は致しかねますのでご了承の上お申し込みをお願いします(お申し込み完了時に整理券をお渡しします)
- ※会員外の場合、申込時にご紹介者名(イントラ等)をお伝えください。