

| | | 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 | ★ 10:30～11:15 アロマリセットヨガ (32℃) | | 10:30～11:15  | 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♪ | 11:00 | |
| | 【HIROMI】 | | | | 12:00 | |
| 12:00 | 11:35～12:20 LES MILLS BODYPUMP | | 11:40～12:10  | | 13:00 | |
| | 【KIE】 | | | | 14:00 | |
| 13:00 | 12:35～13:35 LES MILLS BODYCOMBAT | | 12:40～13:25  | | 15:00 | |
| | 【KIE】 | | | | 16:00 | |
| 14:00 | ★ 14:00～14:45 やさしいヨガ (32℃) | | 14:00～14:30  | | 17:00 | |
| 15:00 | 【MIHO】 | | | | 18:00 | |
| 16:00 | 15:30～16:20 子供運動塾 キッズクラス (満4才～小学2年生) | | 15:00～16:00  | | <p>レッスンの参加には原則WEB会員登録からのレッスン予約が必要となります。</p> <p>※予約がなくてもご参加いただけるレッスンもございます。また予約の空き状況により当日のご参加が可能な場合もございます。</p> <p>Ⓜ 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。</p> <p>※詳細は別紙掲示をご確認ください。</p> | 19:00 |
| 17:00 | 16:30～17:20 子供運動塾 ジュニアクラス (小学3年生～小学6年生) (詳細は別紙参照) | | 16:30～17:15  | | | |
| 18:00 | | | 17:30～18:00  | | | |
| | | | | | | |
| <p>★はヨガマットが必要なクラスになります</p> <p>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</p> <p>この色のプログラムはホットプログラムとなります</p> | | | | | | |
| 19:00 | スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00 | | | | | 19:00 |

