

**レッスンスケジュール**

	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		
11:00	★ 10:30～11:15 ヨガ (32℃)	10:40～11:10 <b>TRX</b>	<b>体組成計</b>  <b>測定</b>  <b>随時</b>  <b>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♪
		【HARUKA】	
12:00	11:35～12:20 <b>STEP</b>	11:35～12:05 <b>ViPR</b>	
	【MICHIKO】	【MUTSUMI】	
13:00	12:40～13:40 <b>LES MILLS BODY PUMP</b>	12:35～13:35 <b>LES MILLS BODY ATTACK</b>	
	【MUTSUMI】		
14:00	14:00～15:00 <b>LES MILLS BODY COMBAT</b>	14:00～14:30 <b>LES MILLS GRIT CARDIO</b>	
	【MUTSUMI】		
15:00	★ 15:20～16:05 リセットヨガ (32℃)	15:20～16:05 <b>LES MILLS CORE</b>	
	【SHIORI】		
17:00	16:30～18:00 ホットデトックス TIME (36℃)	16:40～17:10 <b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b>	
		17:30～18:15 <b>LES MILLS BODY COMBAT</b>	
18:00			
Ⓞマークはヴァーチャルレッスン			
★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		
スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00			

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。

※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。

Ⓞ 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。