










	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  ZUMBA 【YUI】	10:30～11:15  LES MILLS BODYATTACK	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	★ 11:35～12:20 LES MILLS BODYBALANCE 【YUI】	↓軍手が必要なクラス 11:35～12:05 MMA ファイティングダイエット 【YUSUKE】	
13:00	★ 12:40～13:25 ヨガ (32℃) 【YURIKO】	12:35～13:20  LES MILLS BODYCOMBAT	
14:00	13:45～14:45 LES MILLS BODYPUMP 【YUSUKE】	13:40～14:10  LES MILLS GRIT   CARDIO	
15:00	15:05～15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 【YUSUKE】	15:05～15:50  LES MILLS CORE	  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。
16:00	16:30～18:00 ホットデトックス TIME (36℃)	16:30～17:15  LES MILLS BODYATTACK	
17:00		17:30～18:00  LES MILLS BODYPUMP	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。  <small>※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。</small>
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		
	この色のプログラムはレスミルズプログラム		
	この色のプログラムはホットプログラム		
スタッフタイム 【受付時間 10:00～18:00】			