

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			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	10:30～11:15 かんたん エアロ	10:40～11:10 LES MILLS BODYATTACK			
12:00	【HARUKO】 ★ 11:35～12:20 フローヨガ (32℃)	11:25～12:25 LES MILLS BODYCOMBAT			
13:00	12:40～13:25 バレトン	12:50～13:20 LES MILLS CORE			
14:00	13:45～14:45 LES MILLS BODYPUMP 45+テック15	13:55～14:25 LES MILLS BODYATTACK			
15:00	15:05～15:35 ビギナー エクササイズ	15:00～16:00 LES MILLS BODYCOMBAT			
16:00	16:00～18:00 ホットデトックス TIME (36℃)	16:15～16:45 LES MILLS GRIT CARDIO	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。		
17:00		17:00～17:30 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。
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				

