

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 FIRST FIGHT 【MUTSUMI】	10:40～11:10 LES MILLS GRIT CARDIO	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 STEP 【MICHIKO】	11:45～12:15 LES MILLS CORE		
13:00	12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP 【MUTSUMI】	12:35～13:35 LES MILLS BODYATTACK		
14:00	13:45～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	14:00～14:30 LES MILLS GRIT STRENGTH		
15:00	★ 15:05～15:50 リセットヨガ (32℃) 【SHIORI】	15:05～15:50 LES MILLS CORE	レッソンの参加には 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。	
16:00	16:15～17:00 ZUMBA® 【RINA】	16:40～17:10 LES MILLS GRIT CARDIO		
17:00				
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			

