

5月1日（月）



～GW特別短縮営業～

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			<p><b>体組成計</b></p> <p><b>測定</b></p> <p><b>随時</b></p> <p><b>受付中…</b></p> <p>気軽にフロントスタッフまで お声かけください♪</p> <hr/> <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>
11:00	★ 10:30～11:15 ピラティス (常温)	10:35～10:55 骨盤調整EX	11:00～11:15 ポールリセット	
12:00	【MARIKO】 11:35～12:20 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	11:40～12:25 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>		
13:00	12:40～13:25 かんたん エアロ	13:00～13:30 <b>LES MILLS GRIT STRENGTH</b>		
14:00	★ 13:45～14:30 やさしいヨガ (34℃)	14:05～14:35 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>		
15:00	14:50～15:05 ポールリセット	14:55～15:25 <b>LES MILLS CORE</b>		
16:00	15:25～16:25 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	15:35～16:20 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		
17:00	17:00～18:00 ホットデトックス TIME	16:35～17:35 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</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			

