


		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		
			10:30～11:15	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	★	10:45～11:30 ピラティス (常温)		
		【MARIKO】	11:30～12:15	
12:00		11:50～12:35 		
		【KIE】	12:40～13:25	
13:00		12:55～13:40 		
		【KIE】	13:45～14:15	
14:00	★	14:00～14:45 やさしいヨガ (34℃)		
15:00		【MIHO】	14:40～15:10 	
		15:10～15:30 ボールリセット		
			15:35～16:20	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>
16:00				
		16:00～18:00 デトックスタイム	16:35～17:35	
17:00				① 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。 <small>※詳細は別紙掲示を ご確認ください。</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になります				
 この色のプログラムはレズ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				