

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	★ 11:00～11:45 ピラティス (常温) 【MARIKO】	11:00～12:00 	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♪	
12:00	12:15～13:15 LES MILLS BODYCOMBAT 【HITOSHI】	12:15～12:45 		
13:00	★ 13:45～14:30 やさしいヨガ (34℃) 【MIHO】	13:00～13:30 		
14:00	15:00～15:45 ストレッチフリー利用	13:50～14:35 		
15:00	16:00～16:45  【KANTA】	15:00～15:45 		
16:00	16:55～17:55 	1600～16:30 		
17:00	①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			
18:00	スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00			



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。

Ⓜ 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。