

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 メンテナンスストレッチ	10:30～11:15 LesMILLS BODYATTACK	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	【HARUKO】 11:35～12:20 LesMILLS BODYPUMP	11:35～12:20 LesMILLS CORE	
13:00	12:40～13:40 LesMILLS BODYCOMBAT	12:40～13:25 LesMILLS BODYBALANCE	
14:00	★ 14:05～14:50 ヨガ (32℃)	14:00～14:45 LesMILLS BODYATTACK	
15:00	15:10～15:55 FIGHT DO RADICAL FITNESS	15:05～15:35 LesMILLS GRIT STRENGTH	
16:00	【MISATO】 16:10～17:10 LesMILLS BODYPUMP		
17:00			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。
18:00			
19:00			
20:00			
	Ⓞ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		

