

9月19日 (月・祝)



～敬老の日～

特別スケジュール

	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			10:00
11:00	★ 10:30～11:15 アロマリセットヨガ (32℃) 【HIROMI】	10:35～11:05 LES MILLS CORE	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
12:00	11:35～12:35 LES MILLS BODY PUMP 【MUSTUMI】	11:30～12:30 LES MILLS BODY ATTACK		12:00
13:00	13:00～14:00 LES MILLS BODY COMBAT 【HITOSHI】	13:00～13:30 LES MILLS GRIT CARDIO		13:00
14:00	★ 14:20～15:05 やさしいヨガ (32℃) 【MIHO】	14:20～15:05 LES MILLS CORE		14:00
15:00	15:25～16:10 FIRST FIGHT 【MUSTUMI】			15:00
16:00	16:30～17:30 ZUMBA 60min 【KANTA & RINA】	17:00～18:00 LES MILLS BODY COMBAT		16:00
17:00			<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>	17:00
18:00				18:00
POINT!	★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			
19:00	スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00			19:00