

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 サーキットエアロ ※プレート使用	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♪		
	【MAR】				
12:00	11:35～12:20 	11:35～12:20 			
	【MAR】				
13:00	12:40～13:40 	12:40～13:40 			
	【MISATO】				
14:00	★ 14:00～14:45 やさしいヨガ (34℃)	14:00～14:45 			
	【MIHO】				
15:00	15:05～15:35 筋膜リリース	15:05～15:35 		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。	
	16:00～16:45 	16:00～16:45 			
17:00	【KANTA】	17:00～17:30 			
18:00			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。 ※詳細は別紙掲示を ご確認ください。		
	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				
	スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00				

