









# 9月10日(火)

## GYM&VRデー DAY①

### 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
受付開始 11:00			
11:00		11:00~11:45 	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		12:00~12:45 	
13:00		13:00~13:45  【MISATO】	
14:00	13:10~13:55 		
15:00	14:15~15:15 		
16:00	15:35~16:05 	  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。	
17:00	16:25~16:55 		
18:00	17:15~17:45 		
	18:05~18:35 		
	18:20~18:40 ホットストレッチ		
19:00	18:55~19:40  【YUSUKE】		
20:00			
		このマークはヴァーチャルレッスンとなります。	
スタッフタイム 11:00~15:00/17:00~20:00			

### 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 	<b>体組成計</b>  <b>測定</b>  <b>随時</b>  <b>受付中…</b>  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 	11:40～12:10 <b>TRX</b>	
		【MAR】	【KATSUMI】	
13:00		12:40～13:40 	12:40～13:25 	
		【KATSUMI】		
14:00	★	14:05～14:50 やさしいヨガ (34℃)	13:45～14:30 	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。
		【MIHO】		
		15:10～15:30 筋膜リリース	15:05～15:35 	
16:00		16:00～16:45 	16:00～16:45 	
		【KANTA】		
17:00			17:00～17:30 	
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				
<b>スタッフタイム【受付時間】 10:00～18:00</b>				