

		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	New メンテナンスストレッチ	10:30～11:15 【MANAMI】	10:30～11:15 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♪
12:00	LES MILLS BODYPUMP	11:35～12:20 【YUSUKE】	11:35～12:20 LES MILLS BODYATTACK	
13:00	LES MILLS BODYCOMBAT	12:40～13:25 【YUSUKE】	12:40～13:25 LES MILLS BODYBALANCE	
14:00	★ やさしいヨガ (34°C) 【MIHO】	13:45～14:30	13:45～14:15 LES MILLS GRIT CARDIO	
15:00	スタジオ フリー利用		14:45～15:15 LES MILLS BODYCOMBAT	
16:00			16:00～16:45 LES MILLS BODYATTACK	
17:00			17:00～17:30 LES MILLS BODYBALANCE	
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。 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				

