

# プログラムスケジュール

## スポーツの日

	ワークアウト スタジオ	メディテーション スタジオ	クロスワークアウト スタジオ	プール
10:00		10:30~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT		
11:00	11:15~12:00 スタイリッシュヨガ asami		11:15~11:45 PERVIC WORKOUT	
12:00	12:20~12:50 キック講座	12:20~12:50 LES MILLS BODYPUMP		
13:00	13:15~14:00 グループフィット			
14:00	14:20~14:50 ABS WORKOUT	14:20~14:50 LES MILLS SH'BAM		
15:00	15:15~16:00 ピラティス 福田		15:15~15:45 HIP WORKOUT	
16:00	16:20~17:05 UBOUND			
17:00	17:30~18:00 CORE WORKOUT	17:25~17:55 LES MILLS BODYCOMBAT	レッスン定員	
18:00		18:00~18:30 LES MILLS BODYBALANCE	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークアウトスタジオ (1面) /60名 ※UBOUNDは50名となります。</li> <li>・ワークアウトスタジオ/25名 ※WATER WORKOUTのみ16名となります。</li> <li>・メディテーションスタジオ/25名</li> <li>・クロスワークアウトスタジオ/8名</li> <li>・プール/20名</li> </ul>	
19:00		18:35~19:05 LES MILLS CORE		
トレーニング終了時間 19:30				

- ・7月23日(金)の営業時間は10:00~20:00となり、トレーニング終了時間は19:30となります。
- ・レッスン中はマスク着用が必須となりますのでご協力ください。
- ・ファンクショナルワークアウトプログラムはPLUS会員様限定プログラムとなります。
- ・レッスンは事前予約制となりますのでWEBでの事前予約をお願い致します。
- ・レッスン前やレッスン後、使用する道具などはお客様自身でアルコール消毒をお願い致します。