

# プログラムスケジュール

## 11月3日(水) 文化の日

	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				
	10:30~11:15 シェイプアップヨガ 池田		10:45~11:15 AOTAKE WORKOUT	
11:00				
	11:35~12:20 ラディカルパワー	11:35~12:05 LES MILLS SH'BAM		
12:00		12:10~12:40 LES MILLS CORE		
	12:40~13:10 WATER WORKOUT	12:45~13:05 LES MILLS BODYBALANCE		
13:00				
	13:30~14:15 グループフィット			
14:00				
	14:30~15:15 ピラティス 福田		14:30~15:00 BALANCE WORKOUT	
15:00				
	15:40~16:10 ABS WORKOUT	15:40~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT		
16:00				
	16:30~17:15 UBOUND			
17:00				
		17:35~18:05 LES MILLS BODYPUMP	<b>レッスン定員</b> ・ワークアウトスタジオ(1面)/60名 ※UBOUNDは50名となります。 ・ワークアウトスタジオ/25名 ※WATER WORKOUTのみ16名となります。 ・メディテーションスタジオ/25名 ・クロスワークアウトスタジオ/8名 ・プール/20名	
18:00		18:10~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT		
		18:45~19:15 LES MILLS SH'BAM		
19:00				
トレーニング終了時間 19:30				

- ・11月3日(水)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。