

# プログラムスケジュール

## 9月23日(金) 秋分の日

	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 ZUMBA YUMEKO			
11:00				
	11:30~12:00 UBOUND			
12:00				
	12:20~12:40 HIP MASTER	12:20~12:40 LES MILLS BODYBALANCE		
13:00		12:45~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT	13:00~13:30 WATER WORKOUT	
	13:00~13:45 太極舞(タイチーダンス) rimi	13:20~13:50 LES MILLS BODYPUMP		
14:00		13:55~14:25 LES MILLS SH'BAM	14:10~14:30 AB MASTER	
	14:00~14:45 ファットバーン エクストリーム rimi	14:30~15:00 LES MILLS CORE		
15:00		15:05~15:35 LES MILLS BODYBALANCE		
	15:10~15:40 BODY MASTER			
16:00	16:00~16:45 グループフィット			
17:00		17:05~17:35 LES MILLS SH'BAM		
		17:40~18:10 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		18:15~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT		
19:00		18:50~19:20 LES MILLS CORE		
トレーニング終了時間 19:30				

- ・9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。