

# プログラムスケジュール

## 3月21日(火)春分の日

	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			<p><b>ピラティス&amp;ZUMBA 特別イベントレッスン</b>                      事前予約制となります。                      レフコ会員様先行受付開始は                      3月1日(水)より受付開始!                      ビジター様受付開始は                      3月8日(水)となります。                      フロントまたはお電話にてご予約ください。                      参加料金                      レフコ会員:¥550(税込)                      デイタイム会員:¥1,100(税込)                      ビジター:¥1,650(税込)                      ※料金はピラティス、ZUMBA                      2レッスンのセット料金となります。</p>		
11:00	<p><b>特別コラボイベントレッスン</b>                      11:00~11:45 ピラティス                      11:45~12:00 換気休憩                      12:00~13:00 ZUMBA                      担当インストラクター:rimi &amp; 福田                      定員:50名                      ※事前予約制となりますのでフロントもしくは                      お電話にてご予約をお願い致します。</p>				
12:00					
13:00	<p><b>13:20~13:50 BODY MASTER</b></p>	<p><b>13:20~13:50 LES MILLS BODYCOMBAT</b></p>			
		<p><b>13:55~14:10 CORE</b></p>			
14:00	<p><b>14:15~15:00 ボディメイク ストレッチ TOMOKO</b></p>	<p><b>14:15~14:45 LES MILLS BODYPUMP</b></p>	<p><b>14:15~14:35 HIP MASTER</b></p>		
		<p><b>14:50~15:20 LES MILLS SH'BAM</b></p>	<p><b>14:40~15:00 AB MASTER</b></p>		
15:00	<p><b>15:15~15:45 ラディカルパワー</b></p>	<p><b>15:25~15:55 LES MILLS BODYBALANCE</b></p>			
16:00	<p><b>16:15~17:00 グループファイト</b></p>				
17:00	<p><b>17:15~18:00 シェイプアップエアロ 折戸</b></p>		<p><b>レッスン定員</b></p>		
18:00		<p><b>18:20~18:50 LES MILLS SH'BAM</b></p>	<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</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		<p><b>18:55~19:25 LES MILLS CORE</b></p>			
<p><b>トレーニング終了時間 19:30</b></p>					

- ・3月21日(火)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。
- ・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。