


# プログラムスケジュール

## 9月23日(土) 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				
11:00	11:00~11:45 美容勢ストレッチ 福田		11:00~11:30 LES MILLS SH'BAM	
			11:35~12:05 LES MILLS BODYBALANCE	
12:00	12:05~12:50 K-pop 東野	12:05~13:05 LES MILLS BODYPUMP	12:15~12:45 BALANCEWORKOUT	
13:00	13:10~13:40 BODY MASTER	13:15~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT	13:15~14:00 LES MILLS SH'BAM	
14:00	14:00~14:20 ウオーターサーキット			
		14:25~15:10 LES MILLS CORE	14:30~14:50 FLOWINMASTER	
15:00				
	15:30~16:15 ZUMBA 折戸		15:30~15:50 HIP MASTER	
16:00			15:55~16:15 ARM MASTER	
		16:40~17:10 LES MILLS BODYBALANCE	 <p>～スペシャルレッスン～ 東野IRから 大人気のK-popの曲で踊ります！難しい動きは 少しアレンジを加えて誰でも楽しめますので、ご安心を♡ ダンスが初めての方でも大丈夫です。一緒に体を揺らしましょう</p>	
17:00		17:15~17:45 LES MILLS SH'BAM		
		17:50~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT		
18:00		18:25~18:55 LES MILLS BODYPUMP	<p><b>レッスン定員</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークアウトスタジオ (1面) / 60名</li> <li>※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>※ウオーターサーキットのみ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> </ul>	
	19:00			
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。