

プログラムスケジュール

4月29日(月) 昭和の日

	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 モーニングフローヨガ Ena			
11:00		11:30~12:15		
		▶ LESMILLS SH'BAM	11:50~12:35	
12:00		12:25~13:10	▶ LESMILLS BODYCOMBAT	
		▶ LESMILLS BODYPUMP	12:45~13:30	
13:00			▶ LESMILLS BODYBALANCE	
	13:30~14:15 グループファイト 前田			
14:00				
	14:30~15:15 スタイリッシュヨガ 岡本			
15:00				
	15:30~16:15 ZUMBA 折戸			
16:00				
		16:40~17:25		
17:00		▶ LESMILLS CORE		
		17:30~18:15	レッスン定員 ・ワークアウトスタジオ(1面)/50名・60名・70名 ・ワークアウトスタジオ/25名 ・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	
18:00		▶ LESMILLS BODYCOMBAT		
		18:25~19:10		
19:00		▶ LESMILLS BODYPUMP		
トレーニング終了時間 19:30				

- ・4月29日(月)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。
- ・デイトム会員様は祝日プログラムの為、ご利用いただけません。(※招待券でご利用可能です)
- ・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。