

⇒インストラクターレッスン
⇒バーチャルレッスン

	月	火	水	1/1 木	金	土	日
9:00	12/29	12/30	12/31	8:45~9:15 ボディバランス30	1/2	1/3	1/4
10:00				9:30~10:00 ボディコンバット30			
11:00				10:15~10:45 ボディバンプ30		10:30~11:15 レズミルズダンス45	
12:00	通常営業	通常営業	11:00~11:45 レズミルズダンス45	11:00~11:30 ボディアタック30	11:00~11:45 レズミルズダンス45	11:30~12:00 ボディアタック30	通常営業
13:00			12:00~12:30 ボディバンプ30	11:45~12:15 レズミルズダンス30	12:00~12:30 ボディアタック30	12:15~12:45 ボディバンプ30	
14:00			12:45~13:15 ボディアタック30	12:30~13:00 ボディコンバット30	12:45~13:15 ボディコンバット30	13:00~13:30 ボディコンバット30	
15:00			13:30~14:00 ボディコンバット30	13:15~14:00 レズミルズダンス45	13:30~14:00 ボディバンプ30	13:45~14:30 ボディバランス45	
16:00			14:15~14:45 ボディバランス30	14:15~14:45 ボディバランス30	14:15~14:45 ボディバランス30	14:45~15:30 レズミルズダンス45	
17:00			15:00~15:30 レズミルズダンス30	15:00~15:30 ボディアタック30	15:00~15:30 レズミルズダンス30	15:45~16:30 ボディアタック45	
18:00			15:45~16:15 ボディバランス30	15:45~16:15 ボディコンバット30	15:45~16:15 ボディアタック30	16:45~17:30 ボディコンバット45	
19:00			16:30~17:00 レズミルズダンス30	16:30~17:00 ボディコンバット30			
20:00			17:15~17:45 ボディコンバット30	17:15~17:45 ボディバンプ30			
21:00				18:00~18:45 ボディアタック45			
22:00				19:00~19:30 ボディコンバット30			
				19:45~20:45 ボディバランス60			
				21:00~21:30 ボディアタック30			

日付	シャワー・サウナ・更衣室利用時間	フロント受付時間
12月31日(水)	10:00~18:00	11:00~17:00
1月1日(木)	ノースタッフデー	受付時間外
1月2日(金)	10:00~18:00	11:00~17:00
1月3日(土)	10:00~18:00	11:00~17:00

道具使用のスタッフプログラムは定員制です。
開始45分前よりフロントで整理券を
配布いたします。(ストレッチボール: 20名)
バーチャルレッスンは整理券の配布はございません。
途中参加、途中退出可能です。
お気軽に参加ください