

宮の沢お盆営業特別プログラム

	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)
10:00					
	10:00~10:45 ピラティス 森山	10:00~11:00 BODYBALANCE60 森山	10:00~11:00 ランランエアロ+筋トレ 尻ミッターフジオ	10:00~10:45 ピラティス 柴谷	10:00~10:45 デトックスヨガ 柴谷
11:00					
	10:55~11:10 ノビティ 林			11:05~11:50 ランランエアロ 比内	11:05~11:50 BODYBALANCE45 高橋
12:00	11:20~12:05 LESMILLS DANCE45 林	11:20~12:05 あへあほ体操 TOSHI	11:25~12:10 ハウス TOSHI		
				12:10~13:10 MEGADANZ® 比内	12:10~12:55 BODYPUMP45 高橋
13:00	12:25~13:10 BODYPUMP45 高橋	12:25~12:55 LESMILLS CORE30 新木	12:25~13:25 ハマチャチャ リョウヘイ		
				13:30~14:30 BODYJAM60 新木	13:15~14:15 BODYCOMBAT60 横輪
14:00	13:30~14:00 LESMILLS CORE30 横輪	13:15~14:00 BODYJAM45 新木	13:40~14:25 BODYBALANCE45 TOSHI		
				14:50~15:50 BODYCOMBAT60 新木	14:35~15:35 BODYATTACK60 新木
15:00	14:20~15:05 BODYSTEP45 横輪	14:20~15:05 BODYSTEP45 清水	14:40~15:40 バレエ中級 森山		
				16:10~17:10 BODYBALANCE60 森山	15:55~16:40 ZUMBA 新木
16:00	15:25~16:25 BODYCOMBAT60 横輪	15:25~16:10 BODYATTACK45 外崎	15:55~16:40 バレエ ヴァリエーション 森山		
17:00		16:30~17:15 BODYPUMP45 外崎			
18:00					
【整理券】 レッスン開始1時間前よりフロントにて整理券を配布いたします。 整理券配布の15分前からの待機にご協力ください。				【スタジオ定員ツールなし】 40名(立ち位置:青シール)	【スタジオ定員ツールあり】 30名(立ち位置:赤シール)
【スタジオ予約】 WEB予約を(hacomoноから)ご利用いただけます。 ・有料予約(宮の沢会員様)：7日前(330円税込み)から予約開始 ・有料予約(他店舗会員様)：3日前(330円税込)から予約開始 ・無料予約(他店舗会員様不可)：3日前から予約開始				※ツール使用レッスン※ 「BODYPUMP」「LESMILLS CORE」 「BODYSTEP」「バレエ」	