

宮の沢13周年特別プログラム

	11月15日(土)	11月16日(日)	11月22日(土)	11月23日(日)	11月24日(月)	11月29日(土)
	極める鍛錬 《土星DAY》	ギャラクティックビューティー 《水星DAY》	優雅でハードなワークアウト 《木星DAY》	愉快的仲間とエクササイズ 《地球DAY》	流れるメロディーとワーク 《金星DAY》	炎のチャレンジ 《火星DAY》
10:00	ストレスチェック		星空ヨガタイム			アロマdeデトックス
11:00	10:00-10:45 SHiN美 林	10:00-10:45 骨盤体操 MIHO	10:00-11:10 デトックスヨガ70 柴谷	10:00-10:45 骨盤体操 MIHO	10:00-11:00 フローヨガ 工藤	10:00-11:00 デトックスヨガ60 柴谷
12:00	11:05-11:50 ランランエアロ+筋トレ 尻ミッターフジオ	11:05-12:05 大人になってはじめるバレエ MIHO	11:05-12:05 大人になってはじめるバレエ MIHO		11:20-12:05 LESMILLS DANCE45 林・森山	11:20-12:05 ピラティス 柴谷
			11:30-12:00 LESMILLS CORE30 横輪・柴谷			
13:00	12:10-13:10 BODYPUMP60 横輪	ギャラクシーアタック 12:25-13:25 BODYATTACK60 新木・山崎・中村	12:20-12:50 GRIT ATHLETIC 横輪	熱血バランス 12:25-13:25 BODYBALANCE60 森山・高橋		NO1トレーナーSPレッスン 12:25-13:10 LESMILLS TONE45 針本・清水
14:00	13:30-14:30 BODYCOMBAT60 後藤・横輪	13:45-14:45 BODYCOMBAT60 豊澤・新木	13:10-14:10 BODYCOMBAT60 後藤・新木・横輪	ファンタジーアタック 13:45-14:45 BODYATTACK60 新木・山崎	スペシャルエアロ 13:30-14:15 クマロビック 翔太	13:30-14:30 BODYATTACK60 針本
15:00	14:50-15:50 BODYSTEP60 新木・清水	ネオンヒューマンダンス 15:05-15:50 LESMILLS DANCE45 新木・森山	14:30-15:30 BODYJAM60 新木・木種	15:05-16:05 BODYCOMBAT60 新木・高橋・藤田	14:35-15:35 BODYPUMP60 横輪・高橋・原田	14:50-15:20 GRIT CARDIO 針本・横輪
16:00			15:50-16:35 オリジナルステップ 森山・新木・柴谷・清水(紗)・清水(吏)		ライトセイバーコンバット 15:55-16:55 BODYCOMBAT60 横輪・山崎・高橋	15:40-16:40 BODYCOMBAT60 新木・横輪
	16:10-16:55 オリジナルダンス 森山・新木・林・清水 ↑CHECK ㇏ ジムLITE会員様も 参加できます！	16:10-16:55 オリジナルステップ 森山・新木・山崎・原田・林 ↑CHECK ㇏ ジムLITE会員様も 参加できます！	↑CHECK ㇏ ジムLITE会員様も 参加できます！	16:25-17:10 オリジナルボクシング 森山・新木・藤田・清水(吏) ↑CHECK ㇏ ジムLITE会員様も 参加できます！	17:15-17:45 LESMILLS CORE30 横輪	
17:00						
18:00						
19:00						

〈レッスン参加方法〉

予約または 整理券	宮の沢会員様	前列20枠 440円(税込)	他店舗会員様	前列20枠 550円(税込)
		後列 220円(税込)		後列 330円(税込)
予約または 整理券	宮の沢会員様	hacomono予約 または整理券	他店舗会員様	hacomono予約 または整理券
無料予約 または整理券	宮の沢会員様	hacomono予約 または整理券	他店舗会員様	整理券
完全予約制 当日予約可能	宮の沢会員様	別紙ポップを ご覧ください	他店舗会員様	別紙ポップを ご覧ください

※スタジオレッスンの料金は色別に異なります。上記一覧表をご確認ください。

※緑のレッスン以外は当日整理券が出ます。

※黄色のレッスンはジムLITE会員様も参加可能です。

〈予約方法〉

予約方法	hacomonoでのWEB予約《お支払いは会費からの引き落とし》 ①イベントタブを開く ②レッスンを選択、予約したいスペースを選択する ③プランで予約する	
予約開始日時	●宮の沢会員様 レッスン日の1週間前の0時から ●他店舗会員様 レッスン日の3日前の0時から	
予約方法	hacomonoでのWEB予約《有料予約のお支払いはクレジットカード払い》 ①スタジオ有料またはスタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択、予約したい場所を選択する（無料予約は場所選択なし） ③有料予約：チケットで予約する／無料予約：プランで予約する	
予約開始日時	●宮の沢会員様 有料予約：レッスン日の1週間前の0時から 無料予約：レッスン日の3日前の0時から ●他店舗会員様 有料予約：レッスン日の3日前の0時から 無料予約：予約できません	
予約方法	hacomonoでのWEB予約《無料予約のみ》 ①スタジオ無料タブを開く ②レッスンを選択 ③プランで予約する	
予約開始日時	●宮の沢会員様 レッスン日の3日前の0時から ●他店舗会員様 予約できません	