

宮の沢お盆営業特別プログラム

	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
10:00				
11:00	10:00～10:45 ピラティス 柴谷	10:00～10:45 リラックスヨガ 柴谷	10:00～10:30 LESMILLS CORE30 柴谷	10:00～10:45 骨盤体操 MIHO
12:00	11:05～11:50 ランランエアロ 比内	11:05～11:50 BODYBALANCE45 高橋	10:50～11:35 BODYPUMP45 横輪	11:05～12:05 大人になってはじめるバレエ MIHO
13:00	12:10～13:10 MEGADANZ® 比内	12:10～12:55 BODYPUMP45 高橋	11:55～12:40 BODYATTACK45 横輪	
				12:25～13:10 BODYJAM45 山崎
14:00	13:30～14:30 BODYJAM60 新木	13:15～13:45 LESMILLS CORE30 新木	13:00～13:30 GRIT ATHLETIC 横輪	
				13:30～14:15 BODYPUMP45 村岡
15:00	14:50～15:50 BODYATTACK60 新木	14:05～14:50 BODYSTEP45 新木	13:50～14:50 BODYCOMBAT60 後藤	
				14:35～15:35 BODYATTACK60 新木
16:00		15:10～16:10 BODYCOMBAT60 新木	15:10～16:10 BODYJAM60 新木	
				15:55～16:55 BODYCOMBAT60 新木
17:00	16:10～17:10 BODYBALANCE60 森山		16:30～17:15 ZUMBA 新木	
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 1 5 分前からの待機にご協力ください。 【スタジオ予約】 WEB予約を(hacomono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			【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)
			※ツール使用レッスン※ 「BODYPUMP」 「LESMILLS CORE」 「BODYSTEP」 「GRIT ATHLETIC」	