

シルバーウィーク特別レッスンプログラム

[営業時間] 24時間 (フロント受付 月~土 9:00 - 21:00 日 9:00 - 18:00)
 [休館日] 毎月第1木曜日

	9/19(土)	9/20(日)	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)		
8:00							
9:00		😊🍃 9:00-10:00 スッキリ朝ヨガ ゆきの	SPECIAL 😊🍃 9:15-10:05 筋膜リリース&骨盤調整 石崎	SPECIAL 😊🍃 9:00-10:00 FLO PILATES CHIEMI	SPECIAL 🍃 9:30-10:30 BODYPUMP 片野・AYUKA・山下		
10:00	😊🍃 9:30-10:30 朝ヨガ 間中	SPECIAL 🍃 10:30-11:30 BODYATTACK YUSUKE・Hina・山下	😊🍃 10:20-11:10 ボルトブラ 石崎	🍃 10:30-11:15 初級ステップ 武市	SPECIAL 🍃 11:00-12:00 BODYATTACK 片野・YUSUKE・Hina・山下		
11:00	😊🍃 10:45-11:30 初級エアロ 間中	SPECIAL 🍃 12:00-12:45 LES MILLS CORE YUSUKE	SPECIAL 😊🍃 11:25-12:15 バラバラピクス 石崎	🍃 11:30-12:30 初級エアロ&ストレッチ 武市	😊🍃 12:15-13:00 ウェープリング 吉田		
12:00	😊🍃 12:00-13:00 リトモス 吉田	SPECIAL 🍃 13:15-14:00 LES MILLS DANCE 長谷川・SATOMI	🍃 12:45-13:45 SALSATION Konchi	😊🍃 13:00-14:00 Fit hop Mami	SPECIAL 🍃 13:15-14:15 リトモス 新曲発表会 吉田・増山		
13:00	😊🍃 13:30-14:30 ヨガ 熊倉	SPECIAL 🍃 14:30-15:30 BODYJAM 長谷川・SATOMI	SPECIAL 🍃 14:00-14:45 初級ステップ45 吉田	😊🍃 14:30-15:30 癒しのヨガ 間中	SPECIAL 😊🍃 14:30-15:30 骨盤ストレッチ 吉田		
14:00		SPECIAL 🍃 16:00-17:00 BODYPUMP AYUKA・RISA・山下	SPECIAL 🍃 15:15-16:15 ベリーダンス Yuka	😊🍃 15:45-16:45 ZUMBA® 吉田			
15:00		SPECIAL 🍃 17:30-18:30 BODYCOMBAT AYUKA・山下・YUSUKE・北村	SPECIAL 🍃 16:30-17:15 LES MILLS TONE AYUKA				
16:00		SPECIAL 🍃 17:45-18:45 BODYBALANCE MAMI	SPECIAL 🍃 17:30-18:30 BODYCOMBAT AYUKA・山下・YUSUKE・北村	😊🍃 18:30-19:30 BODYPUMP SATOMI	😊🍃 18:15-19:00 骨盤調整 間中		
17:00	🍃 17:30-18:15 LES MILLS TONE AYUKA	★この日の全レスミルズプログラムは 新曲をやります♪	SPECIAL 😊🍃 19:00-19:45 LES MILLS DANCE 長谷川・MAMI	🍃 18:30-19:30 BODYPUMP SATOMI	🍃 19:15-20:00 初級ステップ 間中		
18:00	🍃 18:30-19:30 BODYJAM SATOMI		🍃 20:00-21:00 BODYJAM 長谷川	😊🍃 20:00-21:00 BODYCOMBAT AYUKA	🍃 20:15-21:15 SALSATION Konchi		
19:00	😊🍃 20:00-21:00 BODYPUMP SATOMI		😊🍃 21:15-22:15 K-POPダンス maaya	😊🍃 21:15-22:00 LES MILLS TONE AYUKA	😊🍃 21:30-22:30 体幹ヨガ ゆきの		
20:00	😊🍃 21:15-22:15 BODYCOMBAT AYUKA						
21:00							
22:00							
23:00							

定員

56名

レッスン開始2時間前から
フロントで整理券配布

若葉マーク

運動初心者でも安心して参加できます

ゆったりマーク

ゆったりとした動作が中心のレッスンです

レッスン有料予約

+αの料金で事前にレッスン参加位置を
確定することができます。従来通り、追加料金なしで
レッスン参加可能です。

WEB予約レッスン



右記QRコードまたはHPからレッスン開始1週間前の23:00~レッスン前日23:00まで受付
 (キャンセル、キャンセル待ちもWEB上で受付) 当日フロントにてWEB予約順に整理券配布
 ※当日キャンセルについては店舗まで必ずご連絡ください
 当日キャンセルがた場合はキャンセル待ちの方へお電話にて連絡いたします

