

Lessonタイムスケジュール



LES MILLS



	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00		デイ フィット USA	デイ フィット USA	書道 (有料) 10:15-12:00 菊池 洋雅	デイ フィット USA	10:50~OPEN	
12:00				太極拳 12:10-13:10 羽根田		LES MILLS BODYPUMP 11:15-12:15 赤間	11:15~OPEN
13:00						LES MILLS BODYCOMBAT 12:30-13:30 KEN	LES MILLS BODYCOMBAT 11:40-12:40 HAGI
14:00		11:00-19:00 =====			オンライン 同時配信	13:45-14:00 KICK BOXING	LES MILLS BODYBALANCE 13:00-14:00 HAGI
15:00	休 館 日	パーソナル (有料) 1時間10,000円 30 分7,000円 =====	パーソナル (有料)	デイ フィット USA	パーソナル (有料)	14:10-14:50 KEN	LES MILLS SH'BAM 第1・3・5週目
16:00		レンタル 貸スタジオ (有料) 1時間5,500円 2時間8,800円 3時間11,000円 上限8時間まで 一律22,000円 =====	レンタル 貸スタジオ (有料)		レンタル 貸スタジオ (有料)	15:00-15:45 ANNA	LES MILLS BODYATTACK 第2・4週目
17:00		※上記すべての金 額は税込価格 ※割引は平日のみ	15:30-19:00	パーソナル (有料)	15:30-19:00	LES MILLS BODYJAM 16:05-17:05 ANNA	★14:30-健太郎
18:00			Reebok LES MILLS	13:30-19:00	HIT THE BEAT	2022年 毎月開催予定 Aroma Work Shop	17:30 CLOSE
19:00							
20:00		19:45~OPEN	19:45~OPEN	19:30~OPEN	19:30~OPEN	パーソナル (有料) or レンタル貸スタジオ (有料)	★が付いている レッスンの 木曜&日曜の LES MILLS SH'BAM は45分レッス ンとなります
21:00		LES MILLS BODYATTACK 20:00-21:00 五十嵐	KICK MUSIC 20:00-20:15 LES MILLS BODYPUMP 20:30-21:15 KEN	LES MILLS BODYATTACK 第1・3・5週目 LES MILLS SH'BAM ★19:50-健太郎	LES MILLS BODYBALANCE 19:45-20:45 NINA	17:15-19:45	
22:00		LES MILLS BODYCOMBAT 21:15-22:15 五十嵐	LES MILLS BODYCOMBAT 21:30-22:15 KEN	LES MILLS BODYJAM 21:10-22:10 健太郎 前がSH'BAMの場合 21:00-22:00	LES MILLS BODYJAM 21:05-22:05 NINA	19:45 CLOSE	
23:00						※健太郎IR SH'BAMレッスンの場合、 JAMの開始時間が15分早まり、 レッスン合間は20分で統一となります。	

※優先入場券(500円税込)をお取りのお客様からのご入場となります。
 ※曜日や時間帯によって、営業開始時間が異なりますのでご了承ください。
 ※「キックボクシングの定員は20名」「ボディパンプ・ステップの定員は30名」「筋線リリースの定員は20名」「その他のプログラム40名」とさせていただきます。
 ※道具(ステップ台・グリッド)を使用するクラスは、ご自分の道具のみご用意くださいますようお願いいたします。
 ※ステップ台やグリッド等の準備後に長時間離れることはご遠慮ください。
 ※KICK BOXINGご参加の方は、パンチンググローブとレガースおよびインナーグローブ(軍手)のご用意が必須となります。レンタル:軍手100円・グローブ300円・レガース400円(税込)も承ります。