

Lessonタイムスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
10:00						
11:00	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	10:15~OPEN LES MILLS BODYPUMP 10:30-11:30 赤間	
12:00			太極拳 12:10-13:10 羽根田	NEW パーソナル (有料)	LES MILLS BODYBALANCE 11:45-12:30 MAO	12:30~OPEN
13:00	11:00-19:00 ===== パーソナル (有料) 1時間11,000円 45分8,800円 ===== 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 ===== 上記すべての 金額は税込価格 ※割引は平日のみ			NEW パーソナル (有料)	LES MILLS BODYJAM 12:45-13:45 MAO	LES MILLS BODYCOMBAT 12:50-13:50 SHINO
14:00		パーソナル (有料)	デイ フィット USA	パーソナル (有料)	LES MILLS BODYCOMBAT 14:00-15:00 KEN	LES MILLS BODYATTACK 14:00-14:45 健太郎
15:00		レンタル 貸スタジオ (有料)		レンタル 貸スタジオ (有料)	15:20-15:40 KICK BOXING	LES MILLS SH'BAM 15:00-15:45 健太郎
16:00		15:30-19:00	パーソナル (有料)	15:30-19:00	HIT THE BEAT 15:50-16:30 KEN	LES MILLS BODYJAM 16:00-17:00 健太郎
17:00			レンタル 貸スタジオ (有料)			
18:00		LES MILLS	13:30-19:00	HIT THE BEAT	パーソナル (有料)	17:30 CLOSE
19:00			19:15~OPEN	19:30~OPEN	レンタル 貸スタジオ (有料)	パーソナル (有料)
20:00	19:45~OPEN LES MILLS BODYATTACK 20:00-21:00 YU-SEI	NEW 19:45~OPEN KICK MUSIC 20:00-20:15 LES MILLS BODYPUMP 20:30-21:15 KEN	19:30-20:15 健太郎	LES MILLS BODYBALANCE 19:45-20:45 NINA	17:15-21:00	レンタル 貸スタジオ (有料)
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 21:15-22:15 YU-SEI	LES MILLS BODYCOMBAT 21:30-22:15 KEN	20:30-21:30 健太郎	LES MILLS BODYJAM 21:05-22:05 NINA	19:45 CLOSE	17:30-21:30
22:00						
23:00						

休館日

※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下さい。
 ※「キックボクシングの定員は20名」「ボディパンク・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。