

11月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	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	10:55~OPEN	
12:00			太極拳 12:10-13:10 羽根田		LES MILLS BODYPUMP 11:15-12:15 赤間	NEW
13:00					LES MILLS BODYCOMBAT 12:30-13:30 KEN	LES MILLS BODYCOMBAT 13:00-13:45 SHINO
14:00	11:00-19:00 ===== パーソナル (有料) 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	オンライン 同時配信		オンライン 同時配信	13:45-14:00 KICK BOXING	12:40~OPEN
15:00		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 BODYATTACK 14:00-15:00 健太郎
16:00		レンタル 貸スタジオ (有料) 15:30-19:00		レンタル 貸スタジオ (有料)	15:00-15:45 ANNA	LES MILLS SH'BAM 15:15-16:00 健太郎
17:00			パーソナル (有料)	15:30-19:00	16:05-17:05 ANNA	LES MILLS BODYJAM 16:15-17:15 健太郎
18:00		LES MILLS	レンタル 貸スタジオ (有料) 13:30-19:00	HIT THE BEAT		17:30 CLOSE
19:00					パーソナル (有料)	
20:00	19:45~OPEN	19:45~OPEN	19:00~OPEN	19:30~OPEN	レンタル 貸スタジオ (有料)	★が付いてい るレッスンの 木曜の 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 YU-SEI	KICK MUSIC 20:00-20:15 LES MILLS BODYPUMP 20:30-21:15 KEN	第1・3・5週目 LES MILLS SH'BAM 第2・4週目 ★19:30-健太郎	LES MILLS BODYBALANCE 19:45-20:45 NINA	17:15-19:45	
22:00	LES MILLS BODYCOMBAT 21:15-22:15 YU-SEI	LES MILLS BODYCOMBAT 21:30-22:15 KEN	20:45-21:45 健太郎 前がSH'BAMの場合 20:30-21:30 ※健太郎IR SH'BAMレッスンの場合、 JAMの開始時間が15分早まります。	LES MILLS BODYJAM 21:05-22:05 NINA	19:45 CLOSE	
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。よろしくお願いいたします。
 ※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。