

# Lessonタイムスケジュール



Reebok



LES MILLS



月	火	水	木	金	土	日
10:00					9:45~OPEN LES MILLS BODYATTACK	
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	10:00-11:00 YURI	
12:00			太極拳 12:10-13:10 羽根田	NEW	LES MILLS BODYPUMP 11:15-12:15 KEN (第1, 3, 5) YURI (第2, 4)	11:15~OPEN LES MILLS BODYCOMBAT 11:40-12:40 HAGI
13:00					LES MILLS BODYCOMBAT 12:30-13:30 KEN	
14:00	11:00-19:00 ===== パーソナル (有料) 1時間10,000円 30分7,000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				KICK BOXING 18:45-14:05 BREAKFAST 14:10-14:50 KEN	13:00-14:00 HAGI
15:00	休館日	パーソナル (有料) レンタル貸スタジオ (有料)	デイフィット USA	パーソナル (有料) レンタル貸スタジオ (有料)	LES MILLS SHBAM 15:00-15:45 ANNA	LES MILLS SHBAM 第1・3・5週目 LES MILLS BODYATTACK 第2・4週目 ★14:30-健太郎
16:00		15:30-19:00	パーソナル (有料) レンタル貸スタジオ (有料)	15:30-19:00	LES MILLS BODYJAM 16:05-17:05 ANNA	LES MILLS BODYJAM 15:50-16:50 健太郎 前がSHBAMの場合 15:45-16:45
17:00		Reebok LES MILLS	13:30-19:00	Reebok LES MILLS	パーソナル (有料) イベント OR レンタル貸スタジオ (有料)	17:30 CLOSE
19:00					17:15-19:45	
20:00	19:45~OPEN LES MILLS BODYATTACK 20:00-21:00 五十嵐	19:30~OPEN KICK MUSIC 19:50-20:05 LES MILLS BODYPUMP 20:20-21:05 KEN	19:30~OPEN LES MILLS BODYATTACK 第1・3・5週目 LES MILLS SHBAM ★19:50-健太郎	19:30~OPEN LES MILLS BODYBALANCE 19:45-20:45 NINA		★が付いているレッスンの木曜 & 日曜の LES MILLS SHBAM は45分レッスンとなります
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 21:15-22:15 五十嵐	LES MILLS BODYCOMBAT 21:25-22:10 KEN	LES MILLS BODYJAM 21:10-22:10 健太郎 前がSHBAMの場合 21:00-22:00	LES MILLS BODYJAM 21:05-22:05 NINA	19:45 CLOSE	
22:00					※健太郎IR SHBAM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。	
23:00						

※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。