

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		
12:00			太極拳 12:10-13:10 羽根田	NEW パーソナル (有料)	LES MILLS BODYATTACK 11:40-12:40 YURI	LES MILLS BODYCOMBAT 11:40-12:40 HAGI
13:00	11:00-19:00 =====			NEW パーソナル (有料)	LES MILLS BODYPUMP 13:00-14:00 YURI	LES MILLS BODYBALANCE 13:00-14:00 HAGI
14:00	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	NEW パーソナル (有料)	KICK BOXING 14:20-14:40 KEN	LES MILLS SH'BAM 第1・3・5週目 LES MILLS BODYATTACK 第2・4週目 ★14:30-健太郎
15:00	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) 15:30-19:00	パーソナル (有料)	パーソナル (有料)	LES MILLS SH'BAM 15:00-15:45 ANNA	LES MILLS BODYATTACK 第2・4週目 ★14:30-健太郎
16:00	※上記すべての金 額は税込価格 ※割引は平日のみ		パーソナル (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SH'BAMの場合 15:45-16:45
17:00		Reebok LES MILLS	パーソナル (有料)	Reebok LES MILLS	パーソナル (有料) SPイベント or レンタル 貸スタジオ (有料)	17:30 CLOSE
18:00			13:30-19:00			
19:00					17:15-19:45	
20:00	19:45~OPEN LES MILLS BODYATTACK 20:00-21:00 五十嵐	休館	19:30~OPEN LES MILLS BODYATTACK 第1・3・5週目 LES MILLS SH'BAM 第2・4週目 ★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 SH'BAM 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 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	
22:00					※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。	
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。