

2017年 11月 3日祝日スケジュール

11月3日 (金・祝)	
9:30	
9:45	
10:00	ViPR HIIT 10:00~11:00
10:15	
10:30	
10:45	M
11:00	
11:15	Tabata ストレNGTH 11:15 ~ 11:45
11:30	
11:45	M
12:00	ViPR HIIT 45 12:00 ~ 12:45
12:15	
12:30	
12:45	
13:00	
13:15	ボディパンプ ★ 13:15 ~ 14:15
13:30	
13:45	
14:00	
14:15	
14:30	
14:45	ボディコンバット ★ 14:45 ~ 15:45
15:00	
15:15	
15:30	
15:45	
16:00	
16:15	
16:30	CLOSE
16:45	
17:00	
17:15	
17:30	徳記ツアー 17:30 ~ 20:30

- クラスにご参加の前に、ご自身の種別が対応しているかご確認ください。
○M(モーニング) ○レギュラー・ビジターは全てのクラスに参加が可能です。
○週1会員は、週に1回全日全てのクラスに参加可能です。(日曜~土曜 アウトドアワークアウトは回数に含みません。)
 - モーニング・月4会員様が他のクラスに参加される場合、別途1500円でご参加いただけます。
 - アウトドアワークアウトは、facebookによる告知を行っております。アカウントをお持ちになっていない方は事前にHPの予約システムにてご予約下さい。(前日23:00までをお願いします。天候等による中止の可能性がございます。)
 - アウトドアワークアウトは、天候や参加人数・その他の状況により時間・内容等が変更になる場合がございます。
 - 祝日のプログラムは別途HPでご案内致します。
 - 途中入退場OKです。
 - ベビーケージをご用意してあります。お子さんと一緒にいらしてください。(13:15~のクラスまで対応致します。)
 - 星印(★)はレスミルズプログラムです。HPよりご予約をお願い致します。
- 休館日は、毎週月曜日となります。夏期・年末年始、緊急メンテナンス等により変更あり

17:30 ~ 20:30
徳記ツアー!!
中華街の老舗、徳記にて懇親会です!
数々の雑誌やテレビにも紹介される、隠れた名店。
予約は27日(金)0:00~
HPの予約システムよりお願い致します。

関内 アンスール

検索

