

2017年 11月 23日 祝日スケジュール

11月23日 (木・祝)	
9:30	
9:45	
10:00	
10:15	ボディバランス
10:30	★ 10:00 ~ 11:00
10:45	M
11:00	
11:15	
11:30	ViPR HIIT 45
11:45	11:30 ~ 12:15
12:00	M
12:15	
12:30	Tabata ストレングス
12:45	12:30 ~ 13:00
13:00	
13:15	ViPR HIIT 45
13:30	13:15 ~ 14:00
13:45	
14:00	
14:15	Tabata プライオ+
14:30	14:15 ~ 14:45
14:45	
15:00	
15:15	
15:30	CLOSE

- 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。(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。
 - 途中入退場OKです。
 - 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)

関内 アンスール

検索

