



18年お盆スケジュール 8月11日(土)~15日(水)

	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
	金	土(祝)	日	月	火	水
9:00						
9:15						
9:30						
9:45						
10:00						
10:15		アウトドア ワークアウト	ボディバランス ★ 10:00 ~ 11:00		ViPR HIIT 10:00~11:00	ボディバランス ★ 10:00 ~ 11:00
10:30						
10:45		10:00 ~ 12:30	M		M	
11:00						
11:15					TRX tunes 1:00 ~ 11:30	
11:30						
11:45						ボディバランス★ 11:45 ~ 12:45
12:00			ボディパンプ★ 11:45 ~ 12:45		Tabata ストレngths 12:00 ~ 12:45	
12:15		M				
12:30						
12:45						
13:00		CLOSE 12:30~ 13:30				
13:15						
13:30			ボディコンバット★ 13:15 ~ 14:15	ボディバランス★ 13:15 ~ 14:15	ViPR HIIT45 13:15 ~ 13:45	
13:45					Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30	
14:00		Tabata ストレngths 14:00 ~ 14:45				
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						BBQ 14:30 ~ 18:00
15:15		ViPR HIIT45 15:00 ~ 15:45	ViPR HIIT 15:00 ~ 16:00		ボディコンバット★ 15:15 ~ 16:15	関内セルテ 屋上
15:30						
15:45		Tabata プライオ+ 15:45 ~ 16:15				
16:00			Tabata ストレngths 16:00 ~ 16:30			
16:15						
16:30						
16:45						
17:00		CLOSE			CLOSE	

ViPR HIIT 30

Tabata ストレngths

ボディバランス★

ViPR サーキットクラス (3種目2周)

トレーニングの基本種目をHIITで行うクラス

ヨガ・ピラティスの動きを入れた体幹プログラム

ViPR HIIT 45

プライオ+

アウトドアワークアウト

ViPR サーキットクラス (3種目3周)

自重やロープ・ラダーのサーキットクラス

屋外でトレーニングをするクラス

ViPR HIIT

ボディパンプ★

CLOSE

ViPR HIIT 45 + オプショントレーニング

トレーニングを音楽に合わせて行うクラス

責任者不在のため、施設が施錠されます。

TRX tunes

ボディコンバット★

TRXを音楽に合わせて行うクラス

格闘技系エアロビクスのクラス

グループワーク会員様にご利用できる時間です。

特別スケジュール中のLesmillsクラスについて

- 特別スケジュール中のボディパンプ・ボディコンバット・ボディバランスはオープン参加（ANSURメンバーであれば、どなたでもご参加可能）となります。お友達、ご家族と一緒にご来館いただいても大丈夫です！ぜひ、この機会にLesmillsプログラムの楽しさをご体験下さい！
- 参加登録は、HPの予約システムからご予約下さい。（1週間前の0時から可能）
- 口頭によるお申し込み、お電話によるお申し込みは履歴が残らないため、承る事ができません。ご了承ください。
- 参加費 **ANSURメンバー（Lesmillsメンバー含む） 無料** 一般参加 1000円（税込）
- 定員 ボディパンプ 17名 ボディコンバット25名 ボディバランス 20名
- 固定メンバー様はそのまま自動的にスライド予約となります。ご予定がある場合ご一報下さい。

関内セルテBBQ

- 15日（水）は、関内セルテの屋上でBBQを行います。
- 時間 14:30 ~ 18:00
 - 予算 3000円
 - 定員 大人30名 子供10名（キャンセルは11日まで受け付けます）