

2018年11月 23日 祝日スケジュール

11月23日 (金・祝)	
9:30	
9:45	
10:00	
10:15	ViPR HIIT 10:00~11:00
10:30	
10:45	M
11:00	
11:15	
11:30	
11:45	ViPR HIIT 45 11:30 ~ 12:15
12:00	
12:15	Tabata プライオ+
12:30	12:15 ~ 12:45
12:45	
13:00	
13:15	
13:30	ボディパンプ ★ 13:15 ~ 14:15
13:45	
14:00	
14:15	
14:30	
14:45	
15:00	ボディコンバット ★ 14:45 ~ 15:45
15:15	
15:30	
15:45	
16:00	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。
 - 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



17:30 ~ 20:30

徳記 ツアー プレミアム!

中華街の超老舗、徳記を借り切ったのスペシャルイベント!
シェフのトラさんはもちろんANSURのメンバーで、普段では決して食べられないメニューを提供してくれます!

関内 アンスール

検索

