

4月28日 日 通常営業	4月29日 月(祝) 特別営業	4月30日 火(祝) 特別営業	5月1日 水(祝) 特別営業	5月2日 木(祝) 特別営業	5月3日 金(祝) 特別営業	5月4日 土(祝) 通常営業	5月5日 日 通常営業
	ボディコンバット★ 10:00 ~ 11:00 Miyako	ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45 M	ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako	ViPR HIIT 10:00~11:00 M	ViPR HIIT 10:00~11:00 M		
	ボディバランス★ 11:15 ~ 12:15 Miyako	Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15		Tabata ストレngthス 11:15 ~ 12:00	ViPR HIIT 45 11:30 ~ 12:15		
通常営業		ボディコンバット★ 11:45 ~ 12:45	ボディパンプ★ 11:45 ~ 12:45	TRX tunes 12:15 ~ 12:45	Tabata プライオ+ 12:15 ~ 12:45	通常営業	通常営業
		ViPR HIIT 13:15 ~ 14:15	ViPR HIIT 13:15 ~ 14:15	ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ボディパンプ ★ 13:15 ~ 14:15		
		Tabata ストレngthス 14:15 ~ 15:00	TRX tunes 14:15 ~ 14:45	Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30			
					ボディコンバット ★ 14:45 ~ 15:45		

日 土)16 :00~18 :00
R 5周年パーティー

ター のリオグランデにて、ANSURの
行います。エントリーは館内の名簿へ！

GW中のLesmillsプログラムについて

- GW中のLesmillsプログラム（ボディパンプ・ボディコンバット・ボディバランス）は旧会員様（17年7月以前）も無料でご参加いただけます。
- Lesmillsプログラム（★）は全て予約制となっておりますので、ご予約の上ご参加下さい。
- 日、火、水、金の固定メンバー様はご予約なしでそのままご参加いただけます。