

2019年 お盆スケジュール

	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
	土	日	月(祝)	火	水	木	金	土
	特別営業	通常営業	特別営業	特別営業	特別営業	特別営業	特別営業	通常営業
9:30								
9:45								
10:00	ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako		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	
10:15								
10:30								
10:45	M			Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15	M			
11:00								
11:15		通常営業	ボディバランス★ 11:15 ~ 12:15 Miyako			Tabata ストレngthス 11:15 ~ 12:00		
11:30	ViPR HIIT 11:30 ~ 12:30						ViPR HIIT 45 11:30 ~ 12:15	
11:45				ボディコンバット★ 11:45 ~ 12:45	ボディパンプ★ 11:45 ~ 12:45			
12:00								
12:15								
12:30	Tabata プライオ+ 12:30 ~ 13:00					TRX tunes 12:15 ~ 12:45	Tabata プライオ+ 12:15 ~ 12:45	
12:45								
13:00								
13:15				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	
13:30								
13:45								
14:00						Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30		
14:15				Tabata ストレngthス 14:15 ~ 15:00	TRX tunes 14:15 ~ 14:45			
14:30	BBQ 14:30 ~ 18:00						ボディコンバット ★ 14:45 ~ 15:45	
14:45								
15:00								
15:15								
15:30								
15:45								
16:00								
19:00								
19:15				Tabata ストレngthス 19:15 ~ 20:00		ViPR HIIT 45 19:30 ~ 20:15		
19:30								
19:45								
20:00				ViPR HIIT 20:00 ~ 21:00		Tabata プライオ+ 20:15 ~ 20:45		
20:15								
20:30								
20:45								
21:00								

お盆期間中のLesmillsプログラムについて

- お盆期間中の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。