

2020年 7月祝日スケジュール

	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
	水	木	金	土
	通常営業	特別営業	特別営業	通常営業
9:30				
9:45				
10:00		ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45	ViPR HIIT 10:00~11:00	
10:15				
10:30		M		
10:45		Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15	M	
11:00				
11:15		M	クリーンタイム	
11:30		TRX tunes 11:30 ~ 12:00	ViPR HIIT 45 11:30 ~ 12:15	
11:45				
12:00		M	M	
12:15	通常営業	ストレングス 12:15 ~ 13:00	Tabata プライオ+ 12:15 ~ 12:45	通常営業
12:30				
12:45				
13:00			クリーンタイム	
13:15		ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ボディパンプ 13:15 ~ 14:15	
13:30				
13:45		Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30		
14:00			クリーンタイム	
14:15				
14:30		TRX tunes 14:45 ~ 15:15	ボディコンバット 14:45 ~ 15:45	
14:45				
15:00				
15:15				
15:30				
15:45				
16:00				
16:15				
16:30				
16:45				
17:00				
17:15				

祝日のプログラムについて

- lesmills曜日固定のメンバー様が祝日のプログラムに参加されるには、別途利用料が必要になります。(1日3000円)
- lesmills金曜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。