

# 2020年 8月お盆スケジュール

	8月9日 日 通常営業	8月10日 月 特別営業	8月11日 火 特別営業	8月12日 水 特別営業	8月13日 木 特別営業	8月14日 金 特別営業	8月15日 土 通常営業
9:30							
9:45							
10:00							
10:15		ボディコンバット★ 10:00 ~ 11:00	ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45	ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako	ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45	ViPR HIIT 10:00 ~ 11:00	
10:30		M Miyako	M	M	M	M	
10:45			Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15		Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15		
11:00			M	M	M	M	
11:15				クリーンタイム		クリーンタイム	
11:30		ボディバランス★ 11:15 ~ 12:15 Miyako	M		M		
11:45			TRX tunes 11:30 ~ 12:00	ViPR HIIT 45 11:30 ~ 12:15	TRX tunes 11:30 ~ 12:00	ViPR HIIT 45 11:30 ~ 12:15	
12:00		M	M	M	M	M	
12:15			ストレングス 12:15 ~ 13:00	Tabata プライオ+ 12:15 ~ 12:45	ストレングス 12:15 ~ 13:00	Tabata プライオ+ 12:15 ~ 12:45	
12:30	通常営業						通常営業
12:45				クリーンタイム		クリーンタイム	
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					Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30		
14:00				クリーンタイム		クリーンタイム	
14:15							
14:30							
14:45			ボディコンバット★ 14:45 ~ 15:45	ボディパンプ★ 14:45 ~ 15:45	TRX tunes 14:45 ~ 15:15	ボディコンバット★ 14:45 ~ 15:45	
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							

## 祝日のプログラムについて

- lesmills曜日固定のメンバー様が他の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曜日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。