

2021年 2月祝日スケジュール

	2月11日	2月23日
	木	火
	特別営業	特別営業
9:30		
9:45		
10:00	ViPR HIIT 10:00～11:00	ViPR HIIT 45 10:00～10:45
10:15		
10:30		M
10:45	M	Tabata プライオ+
11:00		10:45～11:15
11:15		
11:30	Tabata ストレングス 11:15～12:00	M
11:45		
12:00	M	ボディコンバット★ 11:45～12:45
12:15		
12:30	TRX tunes 12:15～12:45	M
12:45		
13:00		
13:15		
13:30	ViPR HIIT 45 13:15～14:00	ViPR HIIT 13:15～14:15
13:45		
14:00	Tabata プライオ+	
14:15	14:00～14:30	Tabata ストレングス
14:30		14:15～15:00
14:45		
15:00	誰でも解る 栄養学の基礎の基礎	
15:15		
15:30		誰でも解る 栄養学の基礎の基礎
15:45	15:00～16:00	
16:00		
16:15		15:30～16:30
16:30		
16:45		
17:00		
17:15		

誰でも解る 栄養学の基礎の基礎

「体脂肪を減らしたいです、何を食べていいの？」

「成長期の子供に何を食べさせたいの？」

「プロテインは必要ですか？」

コナミスポーツでマスタートレーナー（店舗スタッフを指導する立場）を10年務め、たくさんのスタッフを育ててきた三井が誰にでも解りやすく教えます。

「3大栄養素とは？」

「ジャガイモは野菜ですか？」

そんなところから始めます。

教え方は、難しい専門用語は使わず、中学生でも理解できる事。がポリシーです。

色々な情報に振り回される前に、まずは基本を押さえてみましょう！

Lesmillsプログラムについて

■ 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）は3000円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。

■ 火、水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。