

2021年 GWスケジュール

	4月29日 木(祝) 特別営業	4月30日 金 特別営業	5月1日 土 通常営業	5月2日 日 通常営業	5月3日 月(祝) 特別営業	5月4日 火(祝) 特別営業	5月5日 水(祝) 特別営業
9:30							
9:45							
10:00	ViPR HIIT 10:00~11:00	ViPR HIIT 10:00~11:00				ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45	ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako
10:15							
10:30						M	
10:45	M	M				Tabata プライオ+	M
11:00	ストレングス 11:15 ~ 12:00					10:45 ~ 11:15	
11:15							
11:30	M	ViPR HIIT 45 11:30 ~ 12:15				M	
11:45							
12:00		M				ボディコンバット★ 11:45 ~ 12:45	ボディパンプ★ 11:45 ~ 12:45
12:15		Tabata プライオ+					
12:30	TRX tunes 12:15 ~ 12:45	12:15 ~ 12:45	通常営業	通常営業	ボディコンバット★ 12:00 ~ 13:00 Miyako	M	M
12:45							
13:00					M		
13:15	ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ボディパンプ ★ 13:15 ~ 14:15			ボディバランス ★ 13:15 ~ 14:15 Miyako	ViPR HIIT 13:15 ~ 14:15	ViPR HIIT 13:15 ~ 14:15
13:30							
13:45							
14:00	Tabata プライオ+				M		
14:15	14:00 ~ 14:30					ストレングス 14:15 ~ 15:00	TRX tunes 14:15 ~ 14:45
14:30							
14:45		ボディコンバット ★ 14:45 ~ 15:45					
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45	祝日のプログラムについて						
17:00	■ 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						
17:15	利用料が必要になります。(1日3000円)						
	■ 各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。						