

2021年 7月 8月祝日スケジュール

	7月22日 木(祝) 特別営業	7月23日 金(祝) 特別営業	8月9日 月(祝) 特別営業
9:30			
9:45			
10:00	ViPR HIIT 10:00~11:00	ViPR HIIT 10:00~11:00	ボディコンバット★ 10:00 ~ 11:00 Miyako
10:15			
10:30			
10:45	M	M	M
11:00	ストレングス 11:00 ~ 11:45		
11:15			
11:30	M	ViPR HIIT 45 11:30 ~ 12:15	ボディバランス ★ 11:15 ~ 12:15 Miyako
11:45			
12:00		M	
12:15		Tabata プライオ+	M
12:30	TRX tunes 12:30 ~ 13:00	12:15 ~ 12:45	
12:45			
13:00			
13:15	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+		
14:15	14:00 ~ 14:30		
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			

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)**
- **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。**

お盆によるスケジュール変更はございません