

2021年 11月祝日スケジュール

	11月3日	11月23日
	水	火
	特別営業	特別営業
9:30		
9:45		
10:00		
10:15	ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako	ViPR H I I T 45 10:00 ~ 10:45
10:30		M
10:45		Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15
11:00		M
11:15	クリーンタイム	
11:30		M
11:45		TRX tunes
12:00	ボディパンプ 11:45 ~ 12:45	
12:15		M
12:30		ViPR H I I T 12:15 ~ 13:15
12:45		
13:00		
13:15		
13:30	ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	
13:45		
14:00		ボディコンバット★ 13:45 ~ 14:45
14:15	Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30	
14:30		
14:45	TRX tunes 14:30 ~ 15:00	
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)
- 火曜・水曜日の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。