

# 2022年 2月祝日スケジュール

	2月11日	2月23日
	金	水
	特別営業	特別営業
9:30		
9:45		
10:00	ViPR HIIT 10:00~11:00	ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako
10:15		
10:30		
10:45	M	M
11:00	TRX tunes 11:00 ~ 11:30	
11:15		
11:30	M	
11:45	ViPR HIIT 11:45 ~ 12:45	ボディパンプ ★ 11:45 ~ 12:45
12:00		
12:15		
12:30	M	
12:45		
13:00		
13:15	ボディパンプ ★ 13:15 ~ 14:15	ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00
13:30		
13:45		
14:00		Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30
14:15		
14:30		TRX tunes 14:30 ~ 15:00
14:45	ボディコンパット ★ 14:45 ~ 15:45	
15:00		
15:15		
15:30		
15:45		
16:00		
16:15		

## Lesmillsプログラムについて

■ Lesmillsプログラム（ボディパンプ・ボディコンパット・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会員様（曜日固定含む）が他のプログラムにご参加されたい場合は、**3000円（1日）**でご参加いただけます。