

2022年 9月祝日スケジュール

	9月19日	9月23日
	月	金
	特別営業	特別営業
9:30		
9:45		
10:00	ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako	ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45
10:15		M
10:30		
10:45		Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15
11:00	M	
11:15	ボディコンバット★ 11:15 ~ 12:15 Miyako	M
11:30		
11:45		ViPR HIIT 11:45 ~ 12:45
12:00		M
12:15		
12:30		M
12:45	ボディパンプ ★ 12:45 ~ 13:45	
13:00		
13:15		ボディパンプ ★ 13:15 ~ 14:15
13:30		
13:45		
14:00		
14:15	ViPR HIIT 14:15 ~ 15:15	
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		

祝日のLesmillsプログラムについて

■ゴールデンウィークの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。

■**金曜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。