

2022年 11月祝日スケジュール

	11月3日	11月23日
	木	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		
11:00	TRX tunes	
11:15	11:00 ~ 11:30	
11:30	Tabata プライオ+	
11:45	11:30 ~ 12:00	ボディパンプ ★ 11:45 ~ 12:45
12:00		
12:15		
12:30		M
12:45		
13:00		
13:15	ViPR HIIT 45	ViPR HIIT 45
13:30	13:15 ~ 14:00	13:15 ~ 14:00
13:45		
14:00	Tabata プライオ+	Tabata プライオ+
14:15	14:00 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30
14:30	TRX tunes	
14:45	14:30 ~ 15:00	
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。

■**水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。