

ANSUR祝日スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
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	ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako	ViPR HIIT 10:00 ~ 11:00	ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45	
10:15		M	M	M	M	M	
10:30			Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15		TRX tunes 11:00 ~ 11:30	Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15	
10:45			M		M	M	
11:00		ボディコンバット★ 11:15 ~ 12:15 Miyako			Tabata プライオ+ 11:30 ~ 12:00		
11:15		M			M		
11:30			ボディコンバット★ 11:45 ~ 12:45	ボディパンプ ★ 11:45 ~ 12:45		ViPR HIIT 11:45 ~ 12:45	
11:45			M	M		M	
12:00	通常営業	ボディパンプ ★ 12:45 ~ 13:45					通常営業
12:15							
12:30							
12:45							
13:00							
13:15			ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	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+ 14:00 ~ 14:30	Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30	Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30		
14:15		ViPR HIIT 14:15 ~ 15:15					
14:30			TRX tunes 14:30 ~ 15:00	TRX tunes 14:30 ~ 15:00	TRX tunes 14:30 ~ 15:00		
14:45						ボディコンバット★ 14:45 ~ 15:45	
15:00							
15:15							
15:30	祝日スケジュールのLesmillsプログラムについて ■旧会員様（17年7月以前）は3000円でLesmills（ボディパンプ ボディコンバット ボディバランス）にご参加いただけます。 ■火曜・水曜・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。						
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							