

2023年 年末年始・1月祝日スケジュール

	12月28日 木	12月29日 金	12月30日 土	12月31日 日	1月1日 月	1月2日 火	1月3日 水	1月4日 木	1月5日 金	1月9日 月
	特別営業	特別営業	通常営業	休館日	休館日	休館日	特別営業	特別営業	通常営業	特別営業
9:30										
9:45										
10:00	ViPR HIIT 10:00 ~ 11:00	ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45						ViPR HIIT 10:00 ~ 11:00		ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako
10:15										
10:30		M								
10:45		Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15						M		M
11:00	TRX tunes 11:00 ~ 11:30							TRX tunes 11:00 ~ 11:30		
11:15	M	M						M		ボディコンバット★ 11:15 ~ 12:15 Miyako
11:30	Tabata プライオ+ 11:30 ~ 12:00							Tabata プライオ+ 11:30 ~ 12:00		
11:45	M	ViPR HIIT 11:45 ~ 12:45					ボディパンプ★ 11:45 ~ 12:45	M		M
12:00										
12:15			通常営業	休館日	休館日	休館日			通常営業	
12:30		M					M			ボディパンプ★ 12:45 ~ 13:45
12:45										
13:00										
13:15	ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ボディパンプ★ 13:15 ~ 14:15					ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00		
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	ボディコンバット★ 14:45 ~ 15:45					TRX tunes 14:30 ~ 15:00	TRX tunes 14:30 ~ 15:00		
14:45										
15:00										
15:15										
15:30										
15:45										
16:00										
16:15										
16:30										
16:45										
17:00										
17:15										

年末・年始スケジュールのLesmillsプログラムについて

- 年末年始の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・火曜・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。