

6月29日(土) 夢中でトレーニングの日 特別スケジュール

スタジオB・スタジオCHAIN(\*19:10のTRIP・VRのみ休講です\*)・プールは通常通りのスケジュールです。

		スタジオ			プール	
		スタジオA	スタジオB	スタジオCHAIN	プール	
8:30	スタジオAのみ、特別スケジュールです。		8:30~9:15 ホットヨガ 骨盤調整 にゃほ【50】	8:30~9:00 LES MILLS RPM		8:30
9:00						9:00
9:30	有料イベント		9:30~11:00	9:25~10:10 LES MILLS THE TRIP		9:30
10:00	10:00~11:00		フリータイム (ホット) ストレッチなど お使いください。			10:00
10:30	フリースタイルエアロ					10:30
11:00	NAKATA【55】					11:00
11:30			11:20~12:05 ホットヨガ ミドル くみこ【50】	11:15~12:00 LES MILLS THE TRIP 貝沼小菅里【23】		11:30
12:00	11:50~12:50 LES MILLS BODYPUMP					12:00
12:30	ゆ〜き【50】		12:25~13:10 ホットヨガビギナー ~身体のゆがみ改善~ くみこ【50】			12:30
13:00					12:45~13:30 アクア	13:00
13:30	13:20~13:50 LES MILLS CORE		デビュー レッスン☆	13:15~13:45 LES MILLS RPM	山崎朋美【38】	13:30
14:00	永井涼子【50】					14:00
14:30	14:15~15:15 LES MILLS BODYJAM		14:15~14:45 自重基礎トレーニング わたべなみ【50】	14:05~14:50 LES MILLS THE TRIP		14:30
15:00	テック+45 貝沼小菅里【55】					15:00
15:30			15:05~15:50 ヒップホップ ~90'sの音楽にのせて 栖原【45】	15:15~15:45 LES MILLS sprint		15:30
16:00	15:35~16:20 ジャンプdeエクササイズ (ジムサウナスパ会員様も 参加OK!)					16:00
16:30	NAKATA【30】		16:15~17:00 LES MILLS DANCE GoTo【45】	16:10~16:55 LES MILLS THE TRIP		16:30
17:00	16:45~17:30 UBOUND aika【45】					17:00
17:30				17:20~17:50 LES MILLS RPM		17:30
18:00	有料イベント					18:00
18:30	18:00~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT THE HARD ~夢中で追い込む日~ 貝沼小菅里【55】		18:15~19:00 ヨガリフレッシュ aika【50】			18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00
			☆無料イベント☆ 20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT オンライン放映【10】			

レッスン時間は20:00~21:00です。  
予約開始は15日(土)20:00~  
予約方法は別紙ご参照ください。  
定員10名です!

\*営業時間は通常の土曜日と同じです。(8:00~23:00)