

# 11/17(日) 特別プログラムスケジュール

営業時間 ▶ 6:30 - 19:00

🕒	エナジー	コンディショニング	プール	遊泳コース
9:00	9:15 - 10:00 ウェイクアップヨガ 尾古			9:00 - 9:50 ⑦
10:00	LES MILLS <b>BODYJAM</b> 10:30 - 11:15 <b>BODYJAM45</b> MAHO / ASAHI			9:50 - 11:00 全て利用不可
11:00	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 11:35 - 12:20 <b>BODYPUMP45</b> TAKU / KAO			11:00 - 12:00 ④ - ⑦
12:00	LES MILLS <b>DANCE</b> 12:40 - 13:25 <b>LES MILLS DANCE45</b> MAHO / KAO / MOMO / KUMI	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>LES MILLSレッスンは全て <b>予約制</b>となります。 POPのQRコードより申込みが可能です！</p> </div>		12:00 - 14:10 全て利用可
13:00	有料 LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 13:45 - 14:45 <b>BODYBALANCE60</b> TAMO / GOTIE / ASAMI			
14:00	有料 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 15:05 - 16:05 <b>BODYCOMBAT60</b> TAMO / TAKU / MAHO MOMO / KUMI	15:30 - 16:15 ベーシックヨガ 宮本		15:20 - 16:30 ⑦
15:00				
16:00				16:30 - 18:30 全て利用可
17:00				
18:00				
19:00				

コンディショニングスタジオでの【LES MILLS VIRTUAL】映像レッスンは休講とさせていただきます