

☆シルバーウィーク限定レッスンスケジュール☆

9月19日		
土曜日		
10:30	LES MILLS DANCE	10:30～11:00 (30min)
11:00	LES MILLS BODYBALANCE	11:00～11:30 (30min)
11:30	LES MILLS BODYATTACK	11:30～12:00 (30min)
12:00		
12:30		
13:00	ヨガ MINAKO	12:30～13:15 (45min) 定員25名
13:30	非会員様 1,650円(税込)	
14:00	LES MILLS BODYCOMBAT	13:30～14:15 (45min)
14:30	LES MILLS GRIT CARDIO	14:15～14:45 (30min)
15:00		
15:30	LES MILLS BODYBALANCE	15:30～16:00 (30min)
16:00	LES MILLS GRIT CARDIO	16:00～16:30 (30min)
16:30	LES MILLS DANCE	16:30～17:00 (30min)
17:00		
17:30	LES MILLS BODYCOMBAT	17:30～18:00 (30min)
18:00	LES MILLS BODYATTACK	18:00～18:30 (30min)
18:30	LES MILLS GRIT CARDIO	18:30～19:00 (30min)
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		

9月20日		
日曜日		
10:30	シルバーウィーク限定イベント！	
11:00	LES MILLS BODYATTACK Shinga	10:30～11:15 (45min) 定員25名
11:30		
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT	11:30～12:00 (30min)
12:30	LES MILLS BODYBALANCE	12:00～12:30 (30min)
13:00	LES MILLS DANCE	12:30～13:00 (30min)
13:30	LES MILLS GRIT CARDIO	13:00～13:30 (30min)
14:00	LES MILLS BODYATTACK	13:30～14:00 (30min)
14:30	LES MILLS DANCE	14:00～14:45 (45min)
15:00		
15:30	LES MILLS BODYATTACK	15:30～16:00 (30min)
16:00	LES MILLS BODYCOMBAT	16:00～16:30 (30min)
16:30	LES MILLS GRIT CARDIO	16:30～17:00 (30min)
17:00		
17:30	LES MILLS DANCE	17:15～18:00 (45min)
18:00	LES MILLS BODYCOMBAT	18:00～18:30 (30min)
18:30	LES MILLS BODYBALANCE	18:30～19:00 (30min)
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		

※非会員様はインストラクタークラスのご参加に1,650円(税込)が必要です。
※スタジオスケジュールが上記に変更となります。お間違いないようにご注意ください。

☆シルバーウィーク限定レッスンスケジュール☆

9月21日	
月曜日	
10:30	LES MILLS BODYATTACK 10:30～11:00 (30min)
11:00	シルバーウィーク限定イベント！
11:30	ヒップメイク 11:15～11:45 (30min) SHINGA
12:00	脂肪燃焼エクササイズ 11:45～12:15 (30min) SHINGA
12:30	
13:00	ZUMBA 13:00～13:45 (45min) MASUMI
13:30	非会員様 1,650円(税込)
14:00	
14:30	LES MILLS BODYATTACK 14:15～14:45 (30min)
15:00	LES MILLS BODYBALANCE 14:45～15:15 (30min)
15:30	LES MILLS DANCE 15:15～16:00 (30min)
16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 16:00～16:30 (30min)
16:30	LES MILLS GRIT CARDIO 16:30～17:00 (30min)
17:00	
17:30	LES MILLS DANCE 17:30～18:00 (30min)
18:00	LES MILLS BODYBALANCE 18:00～18:30 (30min)
18:30	LES MILLS BODYCOMBAT 18:30～19:00 (30min)
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	

9月22日	
火曜日	
10:30	LES MILLS DANCE 10:30～11:00 (30min)
11:00	シルバーウィーク限定イベント！
11:30	LES MILLS BODYATTACK 11:15～11:45 (30min) Shinga
12:00	ボディストレッチ 11:45～12:15 (30min) SHINGA
12:30	
13:00	エアロビクス 13:00～13:45 (45min) KAYO
13:30	非会員様 1,650円(税込)
14:00	
14:30	LES MILLS BODYBALANCE 14:15～15:00 (45min)
15:00	LES MILLS DANCE 15:00～15:30 (30min)
15:30	LES MILLS BODYATTACK 15:30～16:00 (30min)
16:00	LES MILLS GRIT CARDIO 16:00～16:30 (30min)
16:30	LES MILLS BODYCOMBAT 16:30～17:00 (30min)
17:00	
17:30	LES MILLS BODYATTACK 17:30～18:00 (30min)
18:00	LES MILLS DANCE 18:00～18:30 (30min)
18:30	LES MILLS GRIT CARDIO 18:30～19:00 (30min)
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	

※非会員様はインストラクタークラスのご参加に1,650円(税込)が必要です。
 ※スタジオスケジュールが上記に変更となります。お間違いのないようご注意ください。

☆シルバーウィーク限定レッスンスケジュール☆

9月23日		
水曜日		
10:30	LES MILLS BODYCOMBAT	10:30~
11:00		11:00 (30min)
11:30	背骨コンディショニング NAMIE	11:30~
12:00		12:15 (45min) 定員20名
12:30	非会員様 1,650円(税込)	
13:00	LES MILLS BODYJAM YUMI	12:30~
13:30		13:15 (45min) 定員20名
14:00	非会員様 1,650円(税込)	
14:30	ZUMBA YUMI	13:30~
15:00		14:15 (45min) 定員20名
15:30	非会員様 1,650円(税込)	
16:00	LES MILLS BODYBALANCE	14:45~
16:30		15:15 (30min)
17:00	LES MILLS DANCE	15:15~
17:30		16:00 (30min)
18:00	LES MILLS BODYATTACK	16:00~
18:30		16:30 (30min)
19:00	LES MILLS BODYBALANCE	16:30~
19:30		17:00 (30min)
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT	17:30~
20:30		18:00 (30min)
21:00	LES MILLS GRIT CARDIO	18:00~
21:30		18:30 (30min)
	LES MILLS DANCE	18:30~
		19:00 (30min)

期間限定特別レッスン一覧	
①	LES MILLS BODYATTACK
シルバーウィークのボディアタックは、 45minと30minを用意！ どちらのレッスンも丁寧なレクチャー付きなので 初心者でも安心して実施できます。 機能的なカラダを手に入れたいならコレ一択！	
レッスン強度 ★★★★★	
ダイエット指数★★★★★	
②	ボディストレッチ
運動で頑張った身体を、ゆっくり整える30分。 ストレッチや簡単なコンディショニングで、 脚・お尻・肩・背中を心地よくほぐしていきます。 腰痛や肩こりがある方にも オススメのレッスンです！	
レッスン強度 ★☆☆☆☆	
スッキリ指数★★★★★	
③	ヒップメイク
ゴムバンド1本で、理想のヒップラインへ。 お尻をしっかり動かして、 引き締まった美しいボディラインを目指します！ 30分で効率よく、楽しくトレーニング！ 自分のペースで楽しくご参加いただけます。	
レッスン強度 ★★☆☆☆	
ヒップアップ指数★★★★★	
④	脂肪燃焼エクササイズ
音楽に合わせて楽しく身体を動かし、 30分でしっかり脂肪燃焼！ シンプルの有酸素運動と全身運動を組み合わせ 効率よく身体を動かします。 初心者の方も大歓迎！	
レッスン強度 ★★☆☆☆	
脂肪燃焼指数★★★★★	

※シルバーウィーク限定ワンコイン体験の会員様は、
上記特別レッスンのみが無料で受講できます。
ご不明な点はフロントへお問い合わせください。

※非会員様はインストラクタークラスのご参加に1,650円(税込)が必要です。
※スタジオスケジュールが上記に変更となります。お間違いのないようご注意ください。