☆11月2日＆3日限定レッスンスケジュール☆

11月2日

月曜日

10:30	
11:00	LesMills BODYATTACK 10:30～11:00（30min）
11:30	LesMills BODYBALANCE 11:00～11:30（30min）
12:00	LesMills DANCE 11:30～12:00（30min）
12:30	LesMills BODYCOMBAT 12:00～12:30（30min）
13:00	ZUMBA MASUMI 13:00～13:45（45min）定員25名
13:30	非会員様　1,650円(税込)
14:00	
14:30	LesMills BODYATTACK 14:15～14:45（30min）
15:00	LesMills BODYBALANCE 14:45～15:15（30min）
15:30	LesMills DANCE 15:15～16:00（45min）
16:00	LesMills BODYCOMBAT 16:00～16:30（30min）
16:30	LesMills GRIT CARDIO 16:30～17:00（30min）
17:00	
17:30	LesMills DANCE 17:30～18:00（30min）
18:00	LesMills BODYBALANCE 18:00～18:30（30min）
18:30	LesMills BODYCOMBAT 18:30～19:00（30min）
19:00	
19:30	この日だけ限定！代行レッスン！ ヒップメイク SHINGA 19:30～20:15（45min）定員25名
20:00	非会員様　1,650円(税込)
20:30	LesMills DANCE 20:30～21:00（30min）
21:00	
21:30	

しっかり動いてしっかり伸ばす！

11月3日

火曜日（文化の日）

10:30	LesMills DANCE 10:30～11:00（30min）
11:00	祝日限定イベント！
11:30	LesMills BODYATTACK Shinga 11:15～11:45
12:00	非会員様　1,650円(税込) ボディストレッチ SHINGA 12:00～12:30（30min）
12:30	非会員様　1,650円(税込)
13:00	エアロビクス KAYO 13:00～13:45（45min）定員25名
13:30	非会員様　1,650円(税込)
14:00	
14:30	LesMills BODYBALANCE 14:15～15:00（45min）
15:00	LesMills DANCE 15:00～15:30（30min）
15:30	LesMills BODYATTACK 15:30～16:00（30min）
16:00	LesMills GRIT CARDIO 16:00～16:30（30min）
16:30	LesMills BODYCOMBAT 16:30～17:00（30min）
17:00	
17:30	LesMills BODYATTACK 17:30～18:00（30min）
18:00	LesMills DANCE 18:00～18:30（30min）
18:30	LesMills GRIT CARDIO 18:30～19:00（30min）
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	

初心者向け！老若男女問わずご参加できます！

※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。お間違いないようご注意ください。

11/8（日）3階スタジオスケジュール変更のお知らせ

11月8日

日曜日

10:30	
11:00	LesMills BODYATTACK SHINGA　10:30～11:15（45min）
11:30	非会員様　1,650円(税込)
12:00	LesMills BODYCOMBAT　11:30～12:00（30min）
12:30	LesMills BODYBALANCE　12:00～12:30（30min）
13:00	LesMills DANCE　12:30～13:00（30min）
13:30	EBINAボクシング EVENT利用 ※本時間内でのバーチャルクラスは休講いたします。
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	LesMills BODYATTACK　15:30～16:00（30min）
16:00	LesMills BODYBALANCE　16:00～16:30（30min）
16:30	LesMills GRIT CARDIO　16:30～17:00（30min）
17:00	
17:30	LesMills DANCE　17:15～18:00（45min）
18:00	LesMills BODYCOMBAT　18:00～18:30（30min）
18:30	LesMills BODYBALANCE　18:30～19:00（30min）
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	

【ご案内】

13:00～15:30のバーチャルクラスを
休講とさせていただきます。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、
よろしくお願い申し上げます。

【11/12(木)＆19(木)のお知らせ】

午後～夕方の時間帯に
インストラクタークラスEVENT！

DANCEクラス2本を楽しもう♫
（ZUMBA＆BODYJAM）



会員様も非会員様も無料でご参加可能！
会員様はマイページよりご予約してください。
非会員様はHPフォーム又はお電話にて
ご予約ください。

※スタジオスケジュールが上記に変更となります。お間違いないようご注意ください。

☆11月12日＆19日限定レッスンスケジュール☆

11月12日

木曜日

- 10:30〜11:00（30min） LesMills BODYBALANCE
- 11:00〜11:30（30min） LesMills BODYCOMBAT
- 11:30〜12:00（30min） LesMills DANCE
- 12:00〜12:30（30min） LesMills BODYATTACK
- 13:00〜13:45（45min）定員25名 やさしいピラティス KAYO
  非会員様　1,650円(税込)
- 14:00〜14:45（45min）定員25名 ZUMBA YUMI
  ！！！非会員様も無料で参加！！！
- 15:00〜15:45（45min）定員25名 LesMills BODYJAM YUMI
  ！！！非会員様も無料で参加！！！
- 16:00〜16:45（45min） LesMills DANCE
- 17:30〜18:00（30min） LesMills GRIT CARDIO
- 18:00〜18:30（30min） LesMills BODYATTACK
- 18:30〜19:00（30min） LesMills BODYBALANCE
- 19:30〜20:00（45min）定員20名 LesMills BODYCOMBAT SHOTA
  非会員様　1,650円(税込)
- 20:15〜21:00（45min） LesMills DANCE

通常は水曜日の夜に開催しているレッスンが期間限定で木曜日に開催！

ぜひ！この機会に体感しよう！

11月19日

木曜日

- 10:30〜11:00（30min） LesMills BODYBALANCE
- 11:00〜11:30（30min） LesMills BODYCOMBAT
- 11:30〜12:00（30min） LesMills DANCE
- 12:00〜12:30（30min） LesMills BODYATTACK
- 13:00〜13:45（45min）定員25名 やさしいピラティス KAYO
  非会員様　1,650円(税込)
- 14:15〜14:45（30min） LesMills DANCE
- 15:15〜16:00（45min）定員25名 ZUMBA YUMI
  ！！！非会員様も無料で参加！！！
- 16:15〜17:00（45min）定員25名 LesMills BODYJAM YUMI
  ！！！非会員様も無料で参加！！！
- 17:30〜18:00（30min） LesMills GRIT CARDIO
- 18:00〜18:30（30min） LesMills BODYATTACK
- 18:30〜19:00（30min） LesMills BODYBALANCE
- 19:15〜20:00（45min）定員20名 LesMills BODYCOMBAT SHOTA
  非会員様　1,650円(税込)
- 20:15〜21:00（45min） LesMills DANCE

※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。お間違いないようご注意ください。