



7月15日(月)祝日特別プログラム レスミルズデイ

	Fit studio	Premium studio
10:00		
11:00	LES MILLS VIRTUAL THE TRIP 40 10:30~11:10 4444	HOT ホットスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 (フレキシビリティ) おさない、たはら 44 10:30~11:15
12:00	LES MILLS BODYSTEP 60 あかいし、さやま 11:30~12:30 4444	女性のための フリーウェイト教室 11:45~12:25
13:00	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 13:00~13:45 444	
14:00	LES MILLS VIRTUAL CXWORX 30 14:00~14:30	HOT ホットスタジオ LES MILLS BODYBALANCE 45 (ストレングス) おさない、たはら 44 14:15~15:00
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT 45 かばら 14:50~15:35 4444	
16:00	LES MILLS BODYATTACK 45 おさない 15:55~16:40 4444	
17:00		

営業時間は**10:00~17:00**です