LesMILLS レスミルズ
スタジオスケジュール表

Medical Fitness sakura

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:00		**シバム** 鈴木 11:00～11:45		**トーン 30** 水野 11:00～11:30 要整理券、定員 18 名	ボディコンバットテック 新海 11:30～11:45	
12:00	シバム３０ バーチャル 12:00～12:30	ボディバランス 30 バーチャル 12:00～12:30	ボディコンバット３０ バーチャル 12:00～12:30	ボディバランス 30 バーチャル 12:00～12:30	ボディコンバット 30 新 海 11:50～12:20	ボディバランス 30 バーチャル 12:00～12:30
13:00					要整理券、定員 18 名	
14:00			**シバム** 鈴木 14:00～14:45		**トーン 45** 水野 14:00～14:45	週替わり ボディコンバット 45/バーチャル 60 （新海/バーチャル） 14:00～15:00
15:00		週替わりボディコンバット 30/バーチャル（新海/バーチャル） 14:50～15:20			ボディバランス 60 バーチャル 15:00～16:00	**月替わりレスミルズ** バーチャル 15:10～16:10
16:00						10月：ボディバランス 11月：シバム 12月：ボディバランス
17:00	ボディコンバット 30 バーチャル 17:20～17:50	シバム３０ バーチャル 17:30～18:00	ボディコンバット 30 バーチャル 17:30～18:00	ボディバランス 30 バーチャル 17:30～18:00	シバム３０ バーチャル 17:30～18:00	
18:00			要整理券、定員 18 名			ボディコンバット 60 バーチャル 18 :00～19:00
19:00	要整理券、定員 16 名 **ボディコンバット45** 新 海 19:10～19 :55		**トーン 45** 水野 19:00～19:45	要整理券、定員 16 名 **ボディコンバット45** 新 海 19:20～20 :05	**シバム** 鈴木 19:00～19:45	**ボディバランス 60** バーチャル 19:10～20 :10
20 :00						
CLOSE						

★レスミルズプログラムはプログラムの特性上安全を考慮し、一部時間帯に定員を設けています。
　プログラム開始「5分前」になりましたらフロントにて整理券をお受け取りになりスタジオへお越ください。
★バーチャルプログラム（ＶＲ）はスタッフ不在のためご参加の際には体調管理等ご本人様で行ってご参加下さい。
★撮影や録音などの行為は法律で禁止されていますのでご遠慮ください。
※必ず参加されるご本人による整理券受け取りをお願いします。代理での受け取りは認めません。

2019 年 10 月改定