

9月20日(日)～9月24日(木) シルバーウィークスケジュール

	9月19日 土	9月20日 日	9月21日 月・敬老の日	9月22日 火・国民の休日	9月23日 水・春分の日	9月24日 木
10:00	通常営業		※LMピラティスの チェックインは 11:20から お願いします。			10:00
10:30		ヨガエクササイズ ボディバランス 10:30～11:15 尾崎克仁				10:30
11:00				ととのえるリカバリーヨガ 11:15～12:00 みやび		11:00
11:30		LMピラティス 11:30～12:00 尾崎克仁				11:30
12:00						12:00
12:30		スンバ 12:30～13:15 安藤俊孝		ダンスエクササイズ ボディジャム 12:30～13:30 尾崎克仁	ヨガエクササイズ ボディバランス 12:30～13:15 尾崎克仁	12:30
13:00						13:00
13:30						13:30
14:00		有酸素トレーニング ボディアタック 13:45～14:45 尾崎克仁		格闘技エクササイズ ボディコンバット 14:00～15:00 尾崎克仁	スンバ 13:45～14:30 安藤俊孝	14:00
14:30			グリット 14:30～15:00 篠田裕太			14:30
15:00					グリット 15:00～15:30 篠田裕太	15:00
15:30		カラダが硬い人のストレッチ 15:15～16:15 尾崎克仁	バーベルトレーニング ボディパンプ 15:30～16:30 篠田裕太	カラダが硬い人のストレッチ 15:30～16:30 尾崎克仁		15:30
16:00					格闘技エクササイズ ボディコンバット 16:00～17:00 尾崎克仁	16:00
16:30						16:30
17:00			格闘技エクササイズ ボディコンバット 17:00～18:00 ゆりな			17:00
17:30					バーベルトレーニング ボディパンプ 17:30～18:30 篠田裕太	17:30
18:00				グリット 18:00～18:30 篠田裕太		18:00
18:30			ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30～19:15 ゆりな			18:30
19:00				バーベルトレーニング ボディパンプ 19:00～20:00 ゆりな	ととのえるリカバリーヨガ 19:00～19:45 みやび	19:00
19:30						19:30
20:00						20:00
20:30				LMピラティス 20:30～21:00 ゆりな		20:30
21:00						21:00
21:30				有酸素トレーニング ボディアタック 21:30～22:15 篠田裕太		21:30
22:00						22:00
22:30						22:30

ゴールド・レギュラー会員¥500
初来店・ビギナー会員・スポット会員¥3000

ゴールド・レギュラー会員¥1000
初来店・ビギナー会員・スポット会員¥3000