

レスミルズ新曲プログラム スケジュール

2017/06/13~06/16までの特別プログラム

2017年

6月

月曜日	13日 火曜日		14日 水曜日		15日 木曜日		16日 金曜日		土曜日		日曜日		
BOX1	BOX2	BOX1	BOX2	BOX1	BOX2	BOX1	BOX2	BOX1	BOX2	BOX1	BOX2		
10:00					10:30~11:00 ストレッチポール30 スタッフ							10:30~11:00 ボディバランス30*ST 椎名	10:00
10:30	11:00~11:30 シーエクスワークス 椎名		11:00~11:30 パワー 石橋		11:15~11:45 ウキウキバランスボール 高岡		11:00~11:45 リラクゼーションマッサージ 高岡		11:00~11:30 ボディパンプテック15&15 原田			11:15~12:00 BPテック10 ボディパンプ30 原田	11:00
11:00			11:45~12:30 BCテック10 ボディコンバット30 石橋		12:00~12:30 シーエクス*テック 原田		12:00~12:30 健康体操 高岡		11:45~12:15 シバム30 石橋			12:15~13:00 BCテック10 ボディコンバット30 原田	11:30
11:30	11:45~12:30 ボディバランス45*ST 椎名		12:45~13:15 Enjoyステップ 尾上		12:45~13:15 シーエクスワークス 原田		12:45~13:15 ズンバ 椎名		12:30~13:15 ボディバランス45*FX 椎名				12:00
12:00	12:45~13:15 ボディステップ30 尾上		13:30~14:00 ヒーリングS スタッフ									13:15~14:00 シバム45 原田	12:30
12:30													13:00
13:00													13:30
13:30													14:00
14:00													14:30
14:30													15:00
15:00													15:30
15:30													16:00
16:00													16:30
16:30													17:00
17:00													17:30
17:30													18:00
18:00									18:00~18:30 パワー 石橋			18:00閉館 (トレーニングは17:30終了)	18:00
18:30	18:55~19:15 筋膜リリース スタッフ		18:45~20:00 BSテック10 ボディステップ 60 尾上		19:15~20:30 BPテック10 ボディパンプ 60 田島 原田		19:15~20:00 シーエクスワークス 原田 椎名		18:45~19:15 ボディコンバット30 石橋				18:30
19:00													19:00
19:30	19:30~20:15 ボディパンプ45 田島	19:45~20:15 TRX 石橋											19:30
20:00	20:30~21:30 シバム 45(60) 石橋 原田		20:15~21:30 BBテック10 ボディバランス 60 椎名		20:45~21:30 ズンバ45 石橋		20:15~21:30 BCテック10 ボディコンバット 60 原田 石橋						20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00閉館(トレーニングは21:30終了)													



- 13日から16日までのレッスンは上記の内容で行います。表示のないレッスンは「行きません」
- テッククラスに参加されない場合でも通常クラスには参加可能です
- 時間変更クラスがございます。黒表示のレッスンにご注意ください