

ANSURお盆スケジュール

	8月11日 金(祝)	12 土	13 日	14 月	15 火	16 水
9:30						
9:45						
10:00						
10:15	ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45			ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako	ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45	ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako
10:30	M				M	
10:45	Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15			M	Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15	M
11:00						
11:15	M			ボディコンバット★ 11:15 ~ 12:15 Miyako	M	
11:30						
11:45	ボディパンプ ★ 11:45 ~ 12:45			M	ボディコンバット★ 11:45 ~ 12:45	ボディパンプ ★ 11:45 ~ 12:45
12:00						
12:15						
12:30						
12:45				ボディパンプ ★ 12:45 ~ 13:45	M	M
13:00						
13:15	ボディコンバット★ 13:15 ~ 14:15				ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00
13:30						
13:45						
14:00					Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30	Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30
14:15				ViPR HIIT 14:15 ~ 15:15	TRX tunes 14:30 ~ 15:00	TRX tunes 14:30 ~ 15:00
14:30						
14:45						
15:00	BBQ セルテ屋上 15:00 ~ 18:00					
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						

祝日のLesmillsプログラムについて

- 祝日のLesmillsプログラム（ボディパンプ・ボディコンバット・ボディバランス）は旧会員様（17年7月以前）は3000円でご参加いただけます。
- 火・水・金曜の固定メンバー様はご予約なしでそのままご参加いただけます。