

ANSUR祝日スケジュール

	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
	日	月	火	水	木	金	土
	通常営業	特別営業	特別営業	特別営業	特別営業	特別営業	通常営業
9:30							
9:45							
10:00							
10:15		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	ViPR HIIT 10:00 ~ 11:00	ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45	
10:30		M	M	M	M	M	
10:45			Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15			Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15	
11:00					TRX tunes 11:00 ~ 11:30		
11:15		ボディコンバット★ 11:15 ~ 12:15 Miyako	M		M	M	
11:30					Tabata プライオ+ 11:30 ~ 12:00		
11:45			ボディコンバット★ 11:45 ~ 12:45	ボディパンプ ★ 11:45 ~ 12:45		ViPR HIIT 11:45 ~ 12:45	
12:00		M					
12:15	通常営業						通常営業
12:30			M	M		M	
12:45		ボディパンプ ★ 12:45 ~ 13:45					
13:00							
13:15			ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00	ボディパンプ ★ 13:15 ~ 14:15	
13:30							
13:45							
14:00			Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30	Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30	Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30		
14:15							
14:30			TRX tunes 14:30 ~ 15:00	TRX tunes 14:30 ~ 15:00	TRX tunes 14:30 ~ 15:00		
14:45						ボディコンバット★ 14:45 ~ 15:45	
15:00							
15:15		BBQ 15:00 ~ 18:00					
15:30							
15:45		セルテ屋上					
16:00			祝日スケジュールのLesmillsプログラムについて ■旧会員様（17年7月以前）は3000円でLesmills（ボディパンプ ボディコンバット ボディバラン）にご参加いただけます。 ■火曜・水曜・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。				
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							