



2021年10月 随時フオロワー募集中

仮店舗スケジュール予定



	月	火	水	木	金	土	日	祝		
9:00								別紙の祝日レッスン & 無料体験会を ご確認下さい。		
10:00							10:00 ~ 10:30 GRIT 担当: KIMI 定員4名~			
11:00				11:00 ~ 11:45 CORE 担当: KIMI 定員8名			10:45 ~ 11:30 tone 担当: KIMI 定員8名			
12:00	12:00 ~ 12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員8名	12:00 ~ 12:30 ZUMBA 担当: KIMI 定員8名		12:00 ~ 12:45 LES MILLS SH'BAM 担当: KIMI 定員8名	隔週 1週目・3週目 (2日・16日)	12:15 ~ 13:00 LES MILLS BODYBALANCE 担当: OGAWA 定員8名	12:00 ~ 12:45 LES MILLS BODYSTEP 担当: AI 定員4名			
13:00			13:00 ~ 13:45 LES MILLS BODYJAM 担当: KIMI 定員8名			13:15 ~ 14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員8名	13:00 ~ 13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員8名			
14:00			定休日			14:15 ~ 15:00 LES MILLS BODYJAM 担当: MIKI 定員8名	14:00 ~ 14:45 LES MILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員8名		14:00 ~ 14:45 LES MILLS SH'BAM 担当: MIKI 定員8名	
15:00	15:00 ~ 15:45 Balletone 担当: AI 定員8名				16:00 ~ 16:30 Balletone 担当: AI 定員8名				10月の ・BODY BALANCEは 3週目・4週目・5週目に (17日・24日・31日) なります。  2週目のみ(10日) MIKI 1Rの SH'BAM 45に なります。  ※ その他詳細は別紙の 代行 & 体講表を ご確認下さい。	
16:00	16:00 ~ 16:45 LES MILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員8名				16:45 ~ 17:30 ZUMBA 担当: KIMI 定員8名					
17:00	17:00 ~ 17:45 tone 担当: KIMI 定員8名	17:00 ~ 17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員8名			17:45 ~ 18:15 GRIT 担当: KIMI 定員4名~		17:30 ~ 18:15 KiMiの筋トレ塾			
18:00		18:00 ~ 18:30 LES MILLS BODYATTACK 担当: AI 定員8名								
19:00					18:45 ~ 19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員8名		18:45 ~ 19:45 LES MILLS BODYATTACK 担当: KIMI 定員8名			18:45 ~ 19:45 LES MILLS BODYSTEP 担当: AI 定員4名
20:00							20:00 ~ 20:30 LES MILLS SH'BAM 担当: KIMI 定員8名			20:00 ~ 20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員8名
21:00										
22:00										
23:00										

**アクセス**  
〒422-8077  
静岡県静岡市駿河区大和1丁目2-4  
駐車場6台収容可能  
※1回の駐車に100円発生致します。

**お問い合わせ**  
TEL : 070 - 1580 - 4577  
Mail : info@about-the-fit.com  
担当 : 松谷

アカウント名  
About The Fit  
ID: @351bdafm

**LES MILLS**

Map HP & 予約

ニュージーランド発祥のプログラムです。  
現在では世界約100カ国以上、約2,000ヶ所のジムで導入され、毎週600万人を超える参加者がいる世界的に人気のフィットネスプログラムとなっております。

- … 初めての方にオススメです!!
- … 脂肪燃焼したい方、少し汗をかきたい方にオススメです!
- … 脂肪燃焼効果が大いに期待出来るプログラムです!!
- … 体力向上・自分の限界を見出します!!!
- … ダンス未経験の方でも身体を音に合わせて動かす楽しさを知れます!
- … 少しのダンススキルで音を更に楽しむ事が出来ます!!
- … ダンススキルを要しますが、できた時の達成感は唯一無二!!!

**料金**  
初回体験料 ¥1,100 会員未登録のお客様 : 1レッスン/¥2,750  
会員のお客様 月/¥8,800 都度利用のお客様 : 1レッスン/¥1,650