



	月	火	水	木	金	土	日	祝	
9:00									
10:00									
11:00		11:00 ~ 11:45 Balletone 担当: AI 定員12名	11:00 ~ 11:15 LES MILLS barre テック15 11:15 ~ 11:45 barre 担当: ERI 定員7名	11:00 ~ 11:45 LesMILLS BODYATTACK 担当: KIMI 定員12名	11:00 ~ 11:15 LES MILLS barre テック15 11:15 ~ 11:45 barre 担当: ERI 定員7名	11:00 ~ 11:45 LesMILLS BODYJAM 担当: ERI 定員12名			
12:00		12:00 ~ 12:45 LesMILLS BODYJAM 担当: KIMI 定員12名	12:00 ~ 12:45 LesMILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員12名	12:00 ~ 12:45 LesMILLS BODYPUMP 担当: KIMI 定員4名	12:00 ~ 12:45 LesMILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員12名	12:00 ~ 12:15 LES MILLS barre テック15 12:15 ~ 12:45 barre 担当: MIKI 定員7名			
13:00	13:45 ~ 14:30 LesMILLS SH'BAM 担当: KIMI 定員12名	13:00 ~ 13:45 ZUMBA 担当: KIMI 定員12名	13:00 ~ 13:15 LES MILLS TONE テック15 13:15 ~ 13:45 tone 担当: KIMI 定員7名	13:00 ~ 13:45 Balletone 担当: AI 定員12名	13:00 ~ 13:45 ZUMBA 担当: KIMI 定員12名	13:00 ~ 13:45 LesMILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員12名			
14:00	14:45 ~ 15:00 BODY PUMP テック15 15:00 ~ 15:30 LesMILLS BODYPUMP 担当: KIMI 定員4名	14:00 ~ 14:45 LesMILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員12名	14:00 ~ 14:45 LesMILLS CXWORX 担当: KIMI 定員7名	14:00 ~ 14:45 LesMILLS SH'BAM 担当: MIKI 定員12名	14:00 ~ 14:45 LesMILLS BODYJAM 担当: KIMI 定員12名				
15:00									
16:00									
17:00						隔週レッスン			
18:00						5日・19日	12日・26日		
19:00	18:45 ~ 19:30 LesMILLS BODYPUMP 担当: KIMI 定員4名	18:45 ~ 19:30 LesMILLS BODYSTEP 担当: AI 定員4名	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>※ 12月29日は 昼間だけの営業と なりますので、予め ご了承下さい。 詳しくは別紙の代 行・休講スケジュー ル表をご確認下さい。</p> </div>	18:45 ~ 19:30 LesMILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員12名	18:45 ~ 19:30 マスタークラス LesMILLS CXWORX 担当: KIMI 定員7名	19:00 ~ 19:45 初級ステップ 担当: AI 定員4名	19:00 ~ 20:00 マスタークラス LesMILLS BODYPUMP 担当: KIMI 定員4名		
20:00	19:45 ~ 20:45 マスタークラス LesMILLS BODYJAM 担当: MIKI 定員12名	19:45 ~ 20:15 LesMILLS BODYATTACK 担当: AI 定員12名		19:45 ~ 20:45 マスタークラス LesMILLS BODYJAM 担当: ERI 定員12名	19:45 ~ 20:45 マスタークラス LesMILLS BODYATTACK 担当: KIMI 定員12名	20:00 ~ 20:45 LesMILLS BODYATTACK 担当: AI 定員12名	20:15 ~ 20:45 GRIT CARDIO 担当: KIMI 定員12名		
21:00		20:30 ~ 21:00 LesMILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員12名							
22:00									
23:00									

アクセス
詳細は下記のLINEまたは、メール
電話からお問い合わせ下さい。

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 ID
LINE ... About The Fitness : @351bdafm

料金 初回体験料 **¥1,000**
会員のお客様 月/¥1,000 ※
都度利用の お客様 1レッスン/¥1,500
会員未登録の お客様 1レッスン/¥2,500
月会員様の方は日割計算で初月ご利用できます。

※ 月会員で登録して頂いているお客様は月の途中で利用する場合、その月は日割り計算で換算することが可能になります。

LesMILLS ...
予約 HP



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!!!