

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00								
10:00								
11:00		11:00～11:45 <b>Balletone</b> 担当: AI 定員12名	11:00～11:15 LES MILLS barre テック15 11:15～11:45 <b>barre</b> 担当: ERI 定員7名	11:00～11:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 担当: KIMI 定員4名	11:00～11:30 <b>barre</b> 担当: ERI 定員7名	11:00～11:45 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 担当: ERI 定員12名		
12:00		12:00～12:45 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 担当: KIMI 定員12名	12:00～12:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 担当: KIMI 定員12名	12:00～12:45 <b>LES MILLS BODYSTEP</b> 担当: AI 定員4名	11:45～12:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 担当: KIMI 定員12名	12:00～12:15 LES MILLS barre テック15 12:15～12:45 <b>barre</b> 担当: MIKI 定員7名		
13:00	13:45～14:30 <b>LES MILLS SH'BAM</b> 担当: KIMI 定員12名	13:00～13:45 <b>ZUMBA fitness</b> 担当: KIMI 定員12名	13:00～13:15 LES MILLS TONE テック15 13:15～13:45 <b>tone</b> 担当: KIMI 定員7名	13:00～13:45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 担当: KIMI 定員12名	12:45～13:30 <b>ZUMBA fitness</b> 担当: KIMI 定員12名	13:00～13:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 担当: AI 定員12名		
14:00	14:45～15:00 BODY PUMP テック15 15:00～15:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 担当: KIMI 定員4名	14:00～14:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 担当: KIMI 定員12名	14:00～14:45 <b>LES MILLS CXWORX</b> 担当: KIMI 定員7名	14:00～14:45 <b>LES MILLS SH'BAM</b> 担当: MIKI 定員12名	13:45～14:30 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 担当: KIMI 定員12名			
15:00								
16:00								
17:00						隔週レッスン 10日・24日 17日・31日		
18:00	18:30～19:00 <b>GRIT CARDIO</b> 担当: KIMI 定員12名	18:45～19:30 <b>LES MILLS BODYSTEP</b> 担当: AI 定員4名		18:30～19:15 <b>Balletone</b> 担当: AI 定員12名	18:45～19:30 <b>tone</b> 担当: KIMI 定員7名	18:30～19:30 マスタークラス <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 担当: KIMI 定員12名	18:30～19:15 <b>Balletone</b> 担当: AI 定員12名	
19:00	19:15～20:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 担当: KIMI 定員4名	19:45～20:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 担当: AI 定員12名		19:30～20:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 担当: AI 定員12名	19:45～20:15 <b>LES MILLS CXWORX</b> 担当: KIMI 定員7名	19:45～20:45 マスタークラス <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 担当: KIMI 定員4名	19:30～20:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 担当: AI 定員12名	
20:00	20:15～21:15 マスタークラス <b>LES MILLS BODYJAM</b> 担当: MIKI 定員12名	20:45～21:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 担当: KIMI 定員12名		20:30～21:30 マスタークラス <b>LES MILLS BODYJAM</b> 担当: ERI 定員12名	20:30～21:30 マスタークラス <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 担当: KIMI 定員12名	21:00～21:30 マスタークラス <b>GRIT CARDIO</b> 担当: KIMI 定員12名	20:30～21:30 マスタークラス <b>LES MILLS BODYSTEP</b> 担当: AI 定員4名	
21:00								
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  
... About The Fitness : @351bdafm

**料金** 10月17日(土)まで月会員様意外  
一律1レッスン/¥1,500  
※ 10月17日(日)以降は料金に変更がありますので、  
予めご了承下さい。  
10回券の回数券をお持ちの方はご利用できますので、  
ご利用の際はインストラクターにお申し付け下さい。\*

月会員様の方は日割計算で今月ご利用できます。

\* 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!!!