



2022年1月 随時フォロー募集中

仮店舗スケジュール予定



	月	火	水	木	金	土	日	祝	
9:00								<p>別紙の特別タイムスケジュールをご確認下さい。</p> <p>3週目のみ(16日) 担当者変更 (KIMI)</p> <p>1月の・BODY BALANCEは 3週目と4週目(16日・23日のみ)になります。</p> <p>2週目のみ(9日) MIKI IRのSH BAM 45になります。</p> <p>※ その他詳細は別紙の代行&体調表をご確認下さい。</p>	
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 BODYCOMBAT 担当: AI 定員13名	12:00 ~ 12:30 ZUMBA 担当: KIMI 定員13名		12:00 ~ 12:45 LES MILLS SHBAM 担当: KIMI 定員13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13名			13:00 ~ 13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員13名		
14:00						13:15 ~ 14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員13名	14:00 ~ 14:45 LES MILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員13名		
15:00	15:00 ~ 15:45 LES MILLS BODYBALANCE 担当: KIMI 定員13名		定休日			14:15 ~ 15:00 LES MILLS BODYJAM 担当: MIKI 定員13名	15:00 ~ 15:30 ベースクステップ 30 担当: KIMI 定員4名		
16:00	16:00 ~ 16:45 Balletone 担当: AI 定員13名				16:00 ~ 16:30 LES MILLS BODYSTEP 担当: AI 定員4名		16:45 ~ 17:15 GRIT 担当: KIMI 定員4名~		
17:00	17:00 ~ 17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: KIMI 定員13名	17:00 ~ 17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員13名			17:30 ~ 18:15 ZUMBA 担当: KIMI 定員13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13名							
19:00					18:45 ~ 19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員13名		18:45 ~ 19:45 LES MILLS BODYATTACK 担当: KIMI 定員13名		18:45 ~ 19:45 LES MILLS BODYSTEP 担当: AI 定員4名
20:00							20:00 ~ 20:30 LES MILLS SHBAM 担当: KIMI 定員13名		20:00 ~ 20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 担当: AI 定員13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
 専用駐車場6台のみ利用可能
 ※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 : about.the.fitness.official@gmail.com
 担当 : 山口

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