

LesmillsVR (週替わり) 放送予定リスト

★8月 PICK UP レッスン★

Lesmills CORE ⇒ 短時間でコアをバランスよく鍛えるワークアウト

BODYBALANCE Express Flexibility ⇒ ヨガがベースとなった柔軟性に特化したクラス



曜日	時間	日にち		レッスン	
月曜日	10:15-10:30	8月2日	8月9日	8月30日	Lesmills CORE
	21:00-21:15	8月16日	8月23日	BODYBALANCE Express Flexibility	
火曜日	14:15-14:30	8月3日	8月31日	Lesmills CORE	
	20:00-20:15 20:30-20:45	8月17日	8月24日	BODYBALANCE Express Flexibility	
水曜日	14:30-14:45	8月4日		Lesmills CORE	
	21:00-21:15	8月18日	8月25日	BODYBALANCE Express Flexibility	
日曜日	16:10-16:25	8月1日	8月8日	8月29日	Lesmills CORE
		8月15日	8月22日	BODYBALANCE Express Flexibility	

マット・その他使用されたツールに関しては、元の場所に返却をお願い致します。

また、ツールの清掃に関してはゲストの皆様自身をお願い致します。

床やドアなどにつきましては、キャストが清掃致します。