

# Online Fitness SCHEDULE

祝 ボディコンバット100!

リリースを記念して、初日だけの特別スケジュールで実施いたします。

10月1日 (火)

TUE

Studio A

Studio B

8:00			8:00
8:30	背骨コンディショニング45		8:30
9:00	花里 眞理子		9:00
9:30		ML/朝ヨガ30 YU-RI	9:30
10:00			10:00
10:30	ML/ボディバランス30 ※FX YUKIKO	スッキリのび〜るピラティス45	10:30
11:00		大倉 かな	11:00
11:30	ML/メガダンス30 大西 美帆		11:30
12:00		ボディコンバット45 大倉 かな 柴田 紗帆	12:00
12:30	セルフ整体45 大西美帆		12:30
13:00		ML/ボディパンプ30 柴田 紗帆	13:00
13:30	ZUMBA45 大西美帆		13:30
14:00		リラクゼーションヨガ45	14:00
14:30		柴田 紗帆	14:30
18:00			18:00
18:30	ML/リンパ改善ストレッチ30 市野瀬 美絵		18:30
19:00			19:00
19:30	【ボディコンバット100リリースイベント】 ボディコンバットテック+60 (有料 ¥ 550)		19:30
20:00			20:00
20:30	折原 誠 貞 喜代彦		20:30
21:00			21:00
21:30	リラクゼーションヨガ		21:30
22:00	市野瀬 美絵		22:00

有料レッスンです。  
ご予約時に「550円」の  
チケットをご購入ください。  
レッスン内で抽選会開催!  
ご予約時に、抽選番号を  
お選びください。

## 担当インストラクターコメント

LES MILLS  
BODYCOMBAT  
100

KEEP IT REAL.  
KEEP IT ICONIC.  
KEEP IT 100.



### 第1部：11:30～12:15 ボディコンバット45

#### 《 大倉インストラクター 》

ついにリリースナンバー100を迎えるなんて!!  
記念すべきナンバーと一緒に楽しみましょう!!

#### 《 柴田インストラクター 》

ボディコンバット100が始まります! 今回のナンバーは、  
通常トラックに加え、たくさんボーナストラックが準備されて  
います。新しいナンバーを私たちと一緒に楽しみましょう!

### 第2部：19:30～21:00 ボディコンバットテック&60

#### 《 折原インストラクター 》

記念すべきボディコンバット ナンバー100!  
オンラインでも一緒に汗を流しましょう!

#### 《 貞トレーナー 》

ボディコンバット100が いよいよやってきました!!  
カッコいい音楽! そして新しい技!  
記念すべきNo.をぜひ一緒に楽しみましょう!!

※マンスリーライトの方が、「ML/～」以外のレッスンにご参加の際は、『ワン  
タイムチケット』をご購入いただき、ご参加頂けます。

※各レッスンで定員がございます。お早めにご予約ください。

※19:30～21:00 ボディコンバットテック&60は  
最後に抽選を行います。



JASRAC許諾  
第9026560001Y45038号  
第9026560002Y45038号