

12/29(月)～1/4(日)



Studio
ぷらすあるふぁ

12/29(月)	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)
13:00～13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 30 テクニック付 まや	12:30～13:15 LES MILLS BODYPUMP 45 まや	11:15～12:15 LES MILLS BODYJAM 篠原	元 日	14:15～15:15 LES MILLS BODYATTACK 西内・まや	13:00～13:45 LES MILLS BODYSTEP 45 まや	12:00～12:45 LES MILLS BODYJAM 45 KOKI
14:00～14:30 LES MILLS BODYBALANCE 30 まや	13:30～14:30 LES MILLS BODYJAM 篠原・KOKI	12:35～13:35 LES MILLS BODYATTACK まや		15:30～16:15 LES MILLS BODYPUMP 45 まや	14:00～14:45 LES MILLS BODYJAM 45 KOKI	13:00～13:30 LES MILLS BODYPUMP 30 まや
19:30～20:30 LES MILLS BODYATTACK 西内	14:50～15:50 LES MILLS BODYJAM 篠原	13:50～14:20 LES MILLS BODYPUMP 30 まや		16:30～17:00 LES MILLS BODYBALANCE 30 まや	15:00～16:00 LES MILLS BODYCOMBAT まや	13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 45 まや
	16:10～17:10 LES MILLS BODYSTEP まや	14:35～15:35 LES MILLS BODYCOMBAT まや				14:45～15:30 LES MILLS BODYATTACK 45 西内
						15:45～16:30 LES MILLS BODYBALANCE 45 まや



12/29(月)～1/4(日)



ぷらすあるふぁ

▶ プログラム参加費

12/29 (月)

- BODYCOMBAT
- BODYBALANCE ￥500(税込)
- BODYATTACK ￥1,200(税込)

12/30 (火)

- BODYPUMP ￥1,200(税込)
- BODYJAM 1クラス ￥1,800(税込)
2クラス ￥3,300(税込)
- BODYSTEP ￥1,500(税込)

12/31

- BODYJAM ￥1,800(税込)
- BODYATTACK ￥1,200(税込)
- BODYPUMP30 ￥500(税込)
- BODYCOMBAT ￥1,200(税込)

1/2 (金)

- BODYATTACK ￥1,500(税込)
- BODYPUMP45 ￥1,200(税込)
- BODYBALANCE30 ￥500(税込)

1/3 (土)

- BODYSTEP45 ￥1,200(税込)
- BODYJAM45 ￥1,000(税込)
- BODYCOMBAT ￥1,200(税込)

1/4 (日)

- BODYJAM45 ￥1,000(税込)
- BODYPUMP30 ￥500(税込)
- BODYCOMBAT45 ￥1,200(税込)
- BODYATTACK45 ￥1,200(税込)
- BODYBALANCE45 ￥1,000(税込)

※必ずご予約をお願いいたします。