



24h × Kyotokarasuma

BEST Fitness 24

深夜早朝バーチャルプログラムスケジュール

LES MILLS VIRTUAL

ACTIVE STUDIO

am0:00~am8:30
途中入退場 OK!!

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
0:00							
0:15-	0:15-1:15 60min BODYBALANCE ヨガ	0:15-1:15 60min BODYCOMBAT 格闘	0:15-1:15 60min BODYBALANCE ヨガ	0:15-1:15 60min BODYCOMBAT 格闘	0:15-1:15 60min BODYBALANCE ヨガ	0:15-1:15 60min BODYCOMBAT 格闘	0:15-1:00 45min SH' BAM ダンス
1:45-	1:45-2:45 60min BODYCOMBAT 格闘	1:45-2:30 45min SH' BAM ダンス	1:45-2:45 60min BODYCOMBAT 格闘	1:45-2:30 45min SH' BAM ダンス	1:45-2:45 60min BODYCOMBAT 格闘	1:45-2:45 60min BODYBALANCE ヨガ	1:45-2:45 60min BODYBALANCE ヨガ
3:15-	3:15-4:00 45min SH' BAM ダンス	3:15-4:00 45min BODYBALANCE ヨガ	3:15-4:00 45min SH' BAM ダンス	3:15-4:00 45min BODYBALANCE ヨガ	3:15-4:00 45min BODYBALANCE ヨガ	3:15-4:00 45min BODYCOMBAT 格闘	3:15-4:00 45min BODYCOMBAT 格闘
4:30-	4:30-5:30 60min BODYBALANCE ヨガ	4:30-5:00 30min BODYCOMBAT 格闘	4:30-5:30 60min BODYBALANCE ヨガ	4:30-5:30 60min BODYCOMBAT 格闘	4:30-5:00 30min SH' BAM ダンス	4:30-5:15 45min SH' BAM ダンス	4:30-5:15 45min SH' BAM ダンス
早朝・朝活 ZONE							
6:00-	6:00-7:00 60min BODYCOMBAT 格闘		6:00-7:00 60min BODYCOMBAT 格闘	6:00-7:00 60min BODYBALANCE ヨガ		6:00-7:00 60min BODYBALANCE ヨガ	6:00-7:00 60min BODYCOMBAT 格闘
7:30-	7:30-8:30 60min BODYBALANCE ヨガ		7:30-8:30 60min BODYBALANCE ヨガ	7:30-8:30 60min BODYCOMBAT 格闘		7:30-8:30 60min BODYCOMBAT 格闘	7:30-8:30 60min BODYBALANCE ヨガ
8:30							

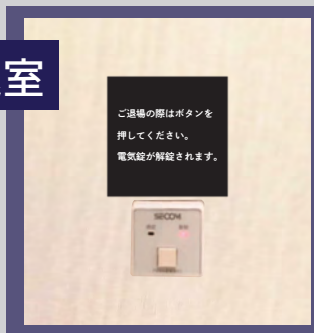
ご利用方法

入室



バンドをかざして入室ください。

退室



開錠ボタンを押してください。

ご利用時のお願い

ヨガマットご利用後は、アルコール消毒をお願いいたします。

レッスン中、体調不良等あれば防犯ブザーを押してください。

24時間監視カメラ作動中で、セキュリティー万全です。