

11/23(thu) time table

2023年最後の祝日です！勤労感謝の日♪
ミチヨコーヒー初出店！！運動前後に一息いれながら楽しみましょう！

毎年恒例！?!?
11/23といえばこの人！
KAZUが登場です！！
お楽しみに！



	9階STUDIO 1	8階STUDIO 2	BIKE
11:00			
30	BODYBALANCE		
	11:30-12:15		
12:00	KIMI	GRIT STRENGTH	
		12:00-12:30	
30	BODYJAM	YUTA	RPM
	12:35-13:35		12:30-13:15
13:00	MIHO	GRIT CARDIO	KAZUKO
		13:00-13:30	
30		YUTA YUIKO	
		《別途1100円》 (GRIT代含む)	
14:00	BODYSTEP	SH'BAM	SPRINT
	13:55-14:55	14:00-14:45	13:45-14:15
30	YUIKO	RIKA	TANAGO
15:00	BODYCOMBAT	POWER HIPNESS	THE TRIP
	15:10-16:10	15:15-16:00	14:45-15:25
30	KAZU TOYA	RIKA	TANAGO
	《別途1100円》		
16:00			
30	BODYATTACK		
	16:30-17:30		
17:00	KAZU SHIN TOYA		
	《別途2200円》		
18:00			
30			

営業時間 11:00-18:00

元レスミルズトレーナーのMICHI&マスターが栃木でコーヒーショップをオープンしてはや1年！二人のほっこりした雰囲気と美味しいコーヒー&焼き菓子で定評のミチヨコーヒー♪満を持してドライブに出張出店してくれます♪当日13-18時出店予定。焼き菓子と美味しいコーヒーをご用意してお待ちしております♪オリジナルグッズもご用意予定！お楽しみに！！

- 別途有料表記&GRITについて
- *別途記載の金額(GRIT:550円)を頂戴させていただきます。プリペイドチケットをご利用いただけます
- ▼月会費会員様
 - ・利用範囲内の方:追加で記載の金額(GRIT:550円)を頂戴します。
 - ・利用範囲外ご利用の場合:範囲外追加料金(各分數毎の料金)にプラス記載の金額(GRIT:550円)を頂戴します。
- ▼PICKUP会員様...各分數毎のレッスン参加費にプラス記載の金額(GRIT:550円)を頂戴します。
- レッスンご予約は、会員様予約サイトで13日前午前0時よりご予約頂けます。
- 会員様事前予約サイトはマンスリー会員様&PICKUPプラス会員様にご利用頂けます
- DAY,NIGHT,WEEKEND会員様は月会費内料金でご利用いただけます。
- FLEX(CASUAL)会員様は1日カウントとさせていただきます。
- 事前予約はお1人様3レッスンまでをお願いします。

- 《プログラム表記記号について》
- 記号無し→インストラクター実施クラス ●「V」:→Virtualクラス
- 《定員について》
- Studio1:ツール無し40名, ツールあり30名 GRIT:20名 ■8階Studio2:ツール無し30名 ツールあり26名(GRIT:15名)
- BIKEROOM...15名
- ※情勢に応じ変動する場合がございますので予めご了承くださいませ。
- ※ツールご利用後はアルコールで消毒のご協力をお願いいたします。