



# EMIO Fitness スタジオプログラムスケジュール

## 2021年 7月 summer

### NEW RESSON

#### 東北初導入

#### LesMILLSVIRTUALプログラム

LesMILLSVIRTUALとは  
世界屈指のインストラクターによる最先端のグル  
ープエクササイズ施設に感じることが出来る  
プログラムです。

#### ★BODYCOMBAT

音楽に合わせて、パンチやキックなど格闘技の  
動きを取り入れた全身ワークアウトプログラム  
です。

#### ★BODYPUMP

バーベルを使用しながら、全身の筋力トレー  
ニングを行うワークアウトプログラムです。

#### ★SH'BAM

軽快な音楽に合わせてながら、シンプルな動きで  
夢中になれるダンス系ワークアウトプログラム  
です。

#### ★BODYBALANCE

ヨガをベースにしなが、太極拳やピラティスの  
要素を取り入れたストレッチ運動プログラムで  
す。

#### ★LesMILLS CORE

チューブやプレートを使用し、全身を鍛える短  
期集中ワークアウトプログラムです。

皆さんのご参加お待ちしております。

	月 MAN 9:00~22:00	火 TUE 9:00~22:00	水 WED 9:00~22:00	木 THU 9:00~22:00	金 曜 休館日	土 SAT 9:00~21:00	日 SUN 9:00~19:00
9:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ
10:00	ZUMBA 10:00~11:00 Ayumi	ピラティス60 10:00~11:00 KEKO	季節のがりリセット 10:00~10:45 MZO	BODYBALANCE 10:00~10:30		SH'BAM 10:00~10:30	SH'BAM 10:00~10:30
11:00	EARTH 11:15~12:00 YOSHINO	SH'BAM 11:10~11:40	SH'BAM 11:00~11:30	BODYCOMBAT 10:45~11:15		LesMILLSCORE 10:45~11:15	BODYCOMBAT 10:45~11:15
12:00	バレトン 12:15~13:00 YOSHINO	ヨガベースック 11:45~12:45 KEKO	BODYBALANCE 11:45~12:30	LesMILLSCORE 11:30~12:15		BODYCOMBAT 11:30~12:15	LesMILLSCORE 11:30~12:15
13:00	脂肪燃焼ステップ 13:15~13:45 YOSHINO	楽しくエアロ 13:00~14:00 MZO	フラダンス 13:00~14:00 YOSHINO	HAVE STRETCH RING 12:30~13:00 NABU		BODYBALANCE 12:30~13:30	BODYBALANCE 12:30~13:30
14:00				FAT BURN EXTREME 13:15~14:00 NABU			
15:00	SH'BAM 14:45~15:15	BODYPUMP 14:45~15:15	LesMILLSCORE 14:45~15:15	BODYPUMP 14:45~15:15		BODYCOMBAT 14:45~15:15	BODYPUMP 14:45~15:15
16:00	BODYCOMBAT 15:30~16:00	BODYCOMBAT 15:30~16:00	BODYBALANCE 15:30~16:00	SH'BAM 15:30~16:00		BODYBALANCE 15:30~16:00	BODYBALANCE 15:30~16:00
18:00	LesMILLSCORE 18:00~18:45	BODYBALANCE 18:00~18:45	BODYPUMP 18:00~18:30	BODYBALANCE 18:00~18:45		BODYPUMP 18:00~18:45	
19:00	シンプルエアロ 19:00~19:45 YOKO	EASY HIP-HOP 19:00~19:45 TOPPO	コアエクササイズ 18:40~19:40 Hisa-oo	BODYCOMBAT 19:00~19:45		<p>新しいプログラム 初心者向け 営業終了 LesMILLSVIRTUAL</p>	
20:00	ゆるヨガ 20:00~20:45 YOKO	SH'BAM 20:15~21:00	リリースローラー 19:50~20:20 Hisa-oo	ストレッチ&フロ 20:00~21:00 KEKO			
21:00			BODYCOMBAT 20:30~21:15				
22:00							

### ビジター学割♪

1650円(税込み)

⇒1000円(税込み)

ご利用の方は学生証をお持ちくださいませ♪  
詳しくはフロントまで★



スタッフ一同  
コロナウイルス拡大感染対策を  
徹底していきます。

ゼマー  
キャンペーン

入会金 10000円 ⇒ 0円  
事務手数料 3000円 ⇒ 0円



HP



LINE



INSTAGRAM

お友達紹介キャンペーンも継続中♪