運動前のカフェイン摂取

☕ 運動30～60分前にコーヒー1杯飲む！
🧠 脳がバテにくくなり、脂肪燃焼と筋肉の動きがアップします。
💧 汗をかくので、お水での水分補給もセットで忘れずに。

DOUTOR
アイスコーヒー
50円引き
対象イベント：レズミルズバーチャル
みほん
有効期限：　20時まで
ドトールコーヒーショップLAKUNAはくい店にてご利用可能です。

レズミルズご参加の方に
1階ドトールコーヒーショップで使用できる
【アイスコーヒー50円引きチケット】
を進呈！

	7月1日(水)	7月6日(月)	7月8日(水)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月15日(水)	7月18日(土)	7月19日(日)
9:00									
10:00									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYCOMBAT		LesMills BODYATTACK	LesMills BODYCOMBAT		
17:00	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYBALANCE	
18:00	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYATTACK
19:00	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE
20:00									
21:00									

	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
9:00									
10:00									
11:00									
12:00									
13:00									
14:00									
15:00									
16:00	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYCOMBAT		LesMills BODYATTACK		LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE
17:00	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYBALANCE		LesMills BODYCOMBAT		LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYCOMBAT
18:00	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYBALANCE
19:00	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYATTACK	LesMills BODYBALANCE	LesMills BODYCOMBAT	LesMills BODYATTACK
20:00									
21:00									