

# 5月4日(土) みどりの日

4月19日修正版

## グループエクササイズ タイムスケジュール

	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	
8:00	42名予約制	28名予約制	40名予約制	8:00
8:30			8:15~9:00 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	8:30
9:00	9:00~9:30 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	8:45~9:30 BODY COMBAT VR (予約不要)		9:00
9:30			女性 ※40名予約制	9:30
10:00			9:30~10:15 Volcano Yoga デトックス 本庄 悦子	10:00
10:30	10:15~11:00 エアロビクス 竹内 愛	有料		10:30
11:00		10:40~11:40 ANTIGRAVITY ハンモック Open(初中級) Takako/YASUCO		11:00
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 太田 尋		女性 11:30~12:15 Volcano Yoga リフレッシュ 竹内 愛	11:30
12:00				12:00
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYATTACK 又多 紅樹	12:30~13:15 LES MILLS DANCE 太田 尋	12:40~14:35	12:30
13:00				13:00
13:30			岩盤浴 FreeTime (予約不要)	13:30
14:00	13:45~14:30 リラックスヨガ 裕次	13:45~14:30 LES MILLS BODYBALANCE 坪松 美穂		14:00
14:30				14:30
15:00	15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上 暁斗	15:00~15:45 UBOUND. 関根 隆介	15:00~15:45 Volcano Yoga ビギナー 裕次	15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 稲岡 未来	16:15~17:00 LES MILLS DANCE VR (予約不要)	16:15~17:00 Volcano Yoga リフレッシュ MAMI	16:30
17:00				17:00
17:30			女性 17:30~18:15 Volcano Yoga デトックス MAMI	17:30
18:00	17:45~18:30 LES MILLS BODYATTACK 坪松 美穂	17:30~18:15 RITMOS 大関洋丈		18:00
18:30				18:30
19:00	※法人利用・他店登録の相互利用の方は、ご予約・ご参加いただけません。			19:00
19:30	営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 00:00~24:00			19:30
20:00				20:00