

5月5日(日)こどもの日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
8:00	8:00~9:00			😊 イベントレッスン	8:00~9:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
8:30	岩盤 FreeTime	8:20~9:05 LES MILLS BODY PUMP CHIHARU			
9:00					9:00~10:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
9:30	9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ 尾代智子	9:25~10:10 ZUMBA 武内のぞ美			
10:00					10:00~11:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
10:30	10:20~11:05 HOT ストレッチ 山路さなえ	10:30~11:15 協栄シェイブ ボクシング 45 MIWA	10:45~11:15 グルトレ		
11:00					11:00~12:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
11:30	11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:20 UBOUND KUMAGAI	11:45~12:15 グルトレ		
12:00					
12:30	12:30~13:15				12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00	岩盤 FreeTime	12:40~13:25 MEGADANZ YUMA			
13:30					
14:00	13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子	13:45~14:45 LES MILLS BODY PUMP 60 CHIHARU	13:45~14:15 グルトレ	13:45~14:30 アクア RIURU	WEB予約 不要
14:30					
15:00	14:40~15:25 VolcanoYoga 骨盤調整 岡村幸	15:05~16:05 LES MILLS BODY COMBAT 60 CHIHARU	15:45~16:15 グルトレ	14:40~15:10 パタフライ ベーシック	WEB予約 不要
15:30				15:20~15:50 クロール プレス	WEB予約 不要
16:00	15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	16:20~16:50 LES MILLS GRIT YAMATO			
16:30					
17:00	😊 16:50~17:35 ZENSEE mindfulness ~氣~ OGI		16:45~17:15 グルトレ	森の中でZENSEE? ZENSEE初のアロマSP! 森の香りに癒されながら、 じっくり自分と向き合う時間を。	
17:30		17:10~17:55 K-POP CHOA Mai*Mai			
18:00					
18:30		😊 18:15~19:15 LES MILLS DANCE 02 テック+45min YUMA	LES MILLS DANCE 02 動きを練習してから LESMILLSDANCE02を ダイナミックに動きましょう!		
19:00					
19:30					

営業時間 8:00~20:00