



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			8:15~9:15 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	8:30
9:00	8:50~9:35 BODY PUMP	9:00~9:45 BODY COMBAT		9:00
9:30	VR (予約不要)	VR (予約不要)	女性	9:30
10:00			9:45~10:30 Volcano Yoga 骨盤調整 高岩 加奈子	10:00
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYATTACK 又多 紅樹	10:25~11:10 Shape-UP Boxing 小林 直人	女性	10:30
11:00			11:00~11:45 Volcano Yoga デトックス 高岩 加奈子	11:00
11:30	11:20~12:05 チョコアチョコフィット 星野 瑠子	11:30~12:15 LES MILLS BODYJAM 太田 尋		11:30
12:00				12:00
12:30	12:25~13:10 RITMOS	12:45~13:30  ZUMBA 千葉 英子	12:15~13:00 Volcano ピラティス 新名 孝子	12:30
13:00	飯沼 よしみ			13:00
13:30	有料			13:30
14:00	13:40~15:10 テクニック30分+レッスン60分 LES MILLS BODYPUMP	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE 矢内 麻美	13:45~14:30 Volcano Yoga 筋膜リリース 仲間 真紀	14:00
14:30				14:30
15:00	井上 暁斗&福川 竣祐&稲岡 未来		15:00~16:00	15:00
15:30		15:15~16:00 Wow! HIP 矢内 麻美	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	15:30
16:00	15:40~16:25 けいらくストレッチ 石岡 ゆか			16:00
16:30		16:30~17:15  UBOUND 井上 暁斗	16:30~17:15 Volcano Yoga コリオ 又多 紅樹	16:30
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYATTACK 稲岡 未来			17:00
17:30		17:35~18:20 BODY BALANCE VR (予約不要)	17:35~18:20 Volcano Yoga デトックス 綱島 美智子	17:30
18:00	18:05~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT 太田 尋			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 00:00~20:00			19:30
20:00				20:00