


4月29日(月) 昭和の日

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			8:30~10:00	8:30
9:00	8:45~9:30 BODY PUMP VR (予約不要)	8:40~9:25 BODY COMBAT VR (予約不要)	岩盤浴 Free Time (予約不要)	9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	10:15~11:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODY PUMP</b> 福川 竣祐	10:15~11:00 初めての気功 松矢 好布	<b>女性</b> 10:30~11:15 Volcano Yoga 骨盤調整 Aya (K)	10:30
11:00				11:00
11:30	11:25~12:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODY BALANCE</b> 福川 竣祐	11:30~12:15 <b>UBOUND.</b> 関根 隆介		11:30
12:00			11:45~12:30 Volcano Yoga コリオ 前田 恵	12:00
12:30				12:30
13:00	12:30~13:15 BAILA BAILA 市川 紀江			13:00
13:30		13:00~13:45 リラックスヨガ 石井 裕子	13:00~13:45  <b>ZENSEE</b> ~陽~ mindfulness 仲間 真紀	13:30
14:00	13:35~14:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODY COMBAT</b> 厚澤 颯馬			14:00
14:30	<b>有料</b> 14:40~15:40 <b>LES MILLS</b> <b>BODY ATTACK</b> 矢内 麻美 & 稲岡 未来	14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO	14:30~16:30	14:30
15:00			岩盤浴 Free Time (予約不要)	15:00
15:30				15:30
16:00		16:00~17:00		16:00
16:30	16:10~16:40 <b>LES MILLS</b> <b>BODY PUMP</b> 井上 暁斗	チアダンス キッズ		16:30
17:00			17:00~17:45 Volcano Yoga コリオ 又多 紅樹	17:00
17:30	17:00~17:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODY COMBAT</b> 井上 暁斗	17:05~18:05 チアダンス ジュニア		17:30
18:00				18:00
18:30	18:05~18:50 <b>TRF</b> EZ DO DANCEROIZE MaMe	18:10~19:10 チアダンス アドバンス		18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00	<b>営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 0:00~24:00</b>			20:00