

2月24日(月) 振替休日

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	GYM	
8:00					8:00
8:30			8:15~8:55 岩盤浴FreeTime		8:30
9:00	8:50~9:35 SH'BAM VR	8:40~9:25 RPM VR			9:00
9:30			9:15~10:05 Volcano 整体オリジナル 竹田真知枝		9:30
10:00	10:00~10:50 初めての 気功 松矢好布	10:00~10:45  谷地元衣利加			10:00
10:30			10:30~11:20 VolcanoYoga ビギナー 功美		10:30
11:00	11:00~12:00 太極拳 松矢好布	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美			11:00
11:30			11:40~12:30 VolcanoYoga リンパフロー 功美		11:30
12:00	12:15~13:15 BAILA BAILA 市川紀江	12:25~13:10 バレエ エクササイズ 三上亜紀子			12:00
12:30			12:45~13:10 岩盤浴FreeTime		12:30
13:00					13:00
13:30	13:30~14:30 フットコンディ ショニング 齋藤康則	定員23名 13:40~14:25  LES MILLS RPM 福山峻一&寺岡拓朗	13:25~14:25 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内麻美	13:40~14:00 パワープレートサーキット	13:30
14:00					14:00
14:30	14:45~15:30 エアロビクス 齋藤康則	14:55~15:25 GRIT カーディオ 寺岡拓朗	14:45~15:35 VolcanoYoga ミドル 綱島美智子		14:30
15:00		15:40~15:55 SH'BAMテクニック		15:40~16:00 パワープレートサーキット	15:00
15:30	15:45~16:30 ステップ 齋藤康則	16:00~16:45 LES MILLS SH'BAM 小林夏歩	 15:55~16:55 VolcanoYoga 骨盤調整リラックスの巻 綱島美智子		15:30
16:00					16:00
16:30	16:50~17:50 LES MILLS BODYPUMP 福山峻一	17:15~18:00  千葉英子	17:20~18:10 VolcanoYoga ビギナー kumi		16:30
17:00					17:00
17:30	18:10~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT 古田晶子	18:20~19:20 リラックスヨガ 裕次	18:25~19:15 VolcanoYoga ミドル kumi		17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 5:00~26:00					