

9月16日(月) 敬老の日

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	GYM	
8:00					8:00
8:30					8:30
9:00	8:50~9:35 SHBAM VR	8:40~9:25 RPM VR			9:00
9:30			9:10~10:10 VolcanoYoga 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 LES MILLS BODYCOMBAT 谷地元衣利加			10:00
10:30			10:30~11:20 VolcanoYoga 骨盤調整 功美		10:30
11:00	11:00~12:00 太極拳 松矢好布	11:05~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美			11:00
11:30			11:45~12:35 VolcanoYoga コリオ 谷地元衣利加		11:30
12:00			12:50~13:10 岩盤浴FreeTime		12:00
12:30	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			12:30
13:00			13:25~14:25 😊 VcanoYoga リフレッシュ 古田晶子		13:00
13:30	13:30~14:30 フットコンディ ショニング 齋藤康則	13:25~14:10 🕺 ZUMBA KAZKO		13:40~14:00 パワープレートサーキット	13:30
14:00					14:00
14:30		14:25~15:25 Shape-up Boxing 小林直人	14:45~15:45 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内麻美		14:30
15:00	14:45~15:30 エアロピクス 佐藤陽子			15:40~16:00 パワープレートサーキット	15:00
15:30		15:40~16:25 リラックスヨガ 高田いっせい	16:00~16:50 VolcanoYoga デトックス 高岩加奈子		15:30
16:00	15:45~16:30 ステップ 佐藤陽子				16:00
16:30		16:40~17:40 ピラティス 平山晶子			16:30
17:00	16:55~17:40 LES MILLS BODYPUMP 寺岡拓朗		17:10~18:00 VolcanoYoga ビギナー 高田いっせい		17:00
17:30		17:55~18:40 LES MILLS SH'BAM 古田晶子			17:30
18:00	😊 18:00~19:00 LES MILLS BODYATTACK 小河彩香×坪松美穂		18:20~19:20 VolcanoYoga ミドル AI		18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00	営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 5:00~26:00				20:00

変更あり
※ご迷惑おかけいた
します。K1-FIT
FIGHTに関しまして
10月プログラムにて
ご確認ください。