

11月3日（土）文化の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	
9:00				9:00
9:30	9:25~10:10 ボディパンプ45 米山尚也	9:20~10:20 ペルビックストレッチ ~Warm~ 桂井由佳里	9:30~9:55 パワープレートサーキット	9:30
10:00				10:00
10:30	10:30~11:00  山本綾音	 10:35~11:25 ペルビックストレッチ 骨盤呼吸・骨盤底筋群へのアプローチ 桂井由佳里		10:30
11:00				11:00
11:30	11:20~12:20 ボディバランス60 山本綾音	11:40~12:40 リラックスヨガ ~Warm~ 菅野有希	 11:30~11:50 ViPR®ワークアウト inストレッチスペース	11:30
12:00				12:00
12:30	12:35~13:35 ボディパンプ60 一輝	12:55~13:45 岩盤浴 FreeTime	 12:30~12:55 ViPR®×パワープレート コラボサーキット	12:30
13:00				13:00
13:30			13:30~13:55 パワープレートサーキット	13:30
14:00	13:50~14:50 ボディコンバット60 ジョイントレッスン 高橋雅俊&佐竹真太郎	 14:00~15:00 VolcanoYoga オープンハートヨガ モリーニョユミコ		14:00
14:30			14:30~14:45 パワープレートワークアウト<体幹>	14:30
15:00				15:00
15:30	15:10~16:10  熊谷美咲	15:15~16:05 VolcanoYoga リフレッシュ 西田りえ		15:30
16:00				16:00
16:30	16:25~17:25  YUMI	16:20~17:20 VolcanoYoga デトックス mie	 16:30~16:50 ViPR®ワークアウト inストレッチスペース	16:30
17:00				17:00
17:30		aroma	17:30~17:55 パワープレートサーキット	17:30
18:00	17:45~18:45 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	 浅野智子		18:00
18:30			 18:30~18:55 ViPR®×パワープレート コラボサーキット	18:30
19:00				19:00
19:30	祝日営業時間 9:00~20:00			19:30