

12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			8:15~9:25		8:30
9:00	8:50~9:35 SH'BAM VR	8:40~9:25 RPM VR	岩盤浴 FreeTime		9:00
9:30					9:30
10:00	10:00~10:50 初めての 気功 松矢好市	10:00~10:45 LES MILLS RPM 福山峻一	9:45~10:35 VolcanoYoga ミドル Aya		10:00
10:30				10:30~10:50 パワープレートサーキット	10:30
11:00	11:00~12:00		11:00~11:50 VolcanoYoga ビギナー RINA		11:00
11:30	太極拳 松矢好市	😊 11:10~12:10 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美		11:40~12:00 パワープレートサーキット	11:30
12:00					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	12:15~13:05 VolcanoYoga リンパフロー RINA		12:30
13:00					13:00
13:30	13:30~14:30	13:30~14:15	13:20~13:45 岩盤浴FreeTime		13:30
14:00	フットコンディ ショニング 齋藤康則	SH'BAM VR		13:40~14:00 パワープレートサーキット	14:00
14:30		🎵 長めのタオル持参🎵	14:00~15:00 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内麻美		14:30
15:00	14:45~15:30 エアロビクスライト 齋藤康則	😊 14:45~15:30 セルフリンパ ドレナージュ&ストレッチ 栗原直美			15:00
15:30			15:15~16:05 岩盤浴 FreeTime		15:30
16:00	😊 15:50~16:50 LES MILLS BODYPUMP 福山峻一×関根菜麻	15:45~16:30 ボディバランス VR			16:00
16:30			16:25~17:15 Volcano 整体オリジナル 竹田真知枝		16:30
17:00		16:50~17:35 SH'BAM VR		16:40~17:00 パワープレートサーキット	17:00
17:30	😊 17:10~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT 角田拓也×古田晶子				17:30
18:00		17:50~18:50 ボディバランス VR	17:35~18:20 VolcanoYoga ピラティス mami		18:00
18:30	18:30~19:15 モムチャン フィットネス Maki				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