










12月29日(土) 年末短縮営業日

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	8:15~8:45 ボディバンプ VR		8:15~8:45 岩盤浴 FreeTime		8:30
9:00		整理券あり 定員18名			9:00
9:30	9:05~9:35 CXWORX VR	9:10~10:10  Chie/YASUCO	9:00~9:30 マインドフルネス 空 KU 佐古田秀子		9:30
10:00	10:00~10:45 エアロビクス 竹内愛		9:45~10:30  佐古田秀子		10:00
10:30		整理券あり 定員18名		10:30~10:50 パワープレートサーキット	10:30
11:00	11:00~12:00  穴戸達也	10:40~11:40  YASUCO/Chie	10:45~11:15 岩盤浴 FreeTime		11:00
11:30			11:30~12:20 VolcanoYoga リフレッシュ 竹内愛	11:40~12:00 パワープレートサーキット	11:30
12:00		12:10~12:55 SH'BAM VR			12:00
12:30	12:20~13:20  関根菜麻		12:45~13:35 VolcanoYoga デトックス HIROE		12:30
13:00					13:00
13:30	13:40~14:25 ファイティング カーディオ 鈴木雄三	13:55~14:35  TRX 小池真央×古田晶子 ★	13:50~14:40 岩盤浴 FreeTime	13:40~14:00 パワープレートサーキット	13:30
14:00					14:00
14:30	14:40~15:40 リラックスヨガ 裕次	14:55~15:35  TRX 小池真央×古田晶子 ★	15:00~15:50 VolcanoYoga ミドル RINA	15:40~16:00 パワープレートサーキット	14:30
15:00					15:00
15:30		16:00~17:00 ベリーダンス Marie	16:10~17:00 VolcanoYoga ビギナー RINA		15:30
16:00	16:10~17:10  矢内麻美				16:00
16:30		17:30~18:15  福山峻一	17:20~18:10 VolcanoYoga デトックス MAMI		16:30
17:00					17:00
17:30	17:40~18:25 モムチャン フィットネス Maki				17:30
18:00		18:35~19:20 RPM VR	18:30~19:20 VolcanoYoga リフレッシュ 網島美智子		18:00
18:30					18:30
19:00	18:45~19:15 CXWORX VR				19:00
19:30					19:30
20:00	営業時間 8:00~20:00 (ジムエリアの利用も20:00までとなります)				20:00