

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 ボディパンプ 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 | 9:00~9:30 マイド フルネ” 空 KU 佐古田秀子 | | 9:30 |
| 10:00 | 10:00~10:45 | CHRISTOPHER HARRISON'S ANTIGRAVITY Chie/YASUCO | 9:45~10:30 UNIVERSAL YOGA MARS 佐古田秀子 | | 10:00 |
| 10:30 | エアロピックス 竹内愛 | 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 LES MILLS BODYCOMBAT 宍戸達也 | CHRISTOPHER HARRISON'S ANTIGRAVITY 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 LesMills BODYPUMP 関根茉麻 | | 12:45~13:35 VolcanoYoga デトックス HIROE | | 12:30 |
| 13:00 | | | | 13:40~14:00 パワープレートサーキット | 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 | | 13:30 |
| 14:00 | | | | 13:40~14:00 パワープレートサーキット | 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 | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | 16:00~17:00 ベリーダンス Marie | 16:10~17:00 VolcanoYoga ビギナー RINA | 16:00~17:00 パワープレートサーキット | 16:00 |
| 16:30 | 16:10~17:10 LesMills BODYBALANCE 矢内麻美 | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | 17:30~18:15 LesMills RPM 福山峻一 | 17:20~18:10 VolcanoYoga デトックス MAMI | | 17:30 |
| 18:00 | 17:40~18:25 モムチャン フィットネス Maki | | | | 18:00 |
| 18:30 | | 18:35~19:20 RPM VR | 18:30~19:20 VolcanoYoga リフレッシュ 綱島美智子 | | 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) | | | | |