

# 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

	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  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 エアロピクス		9:45~10:30  佐古田秀子		10:00
10:30	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  宋戸達也	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	<b>変更あり</b>				13:30
14:00	13:40~14:25  宮崎淑子	13:40~14:00 TRXテクニク	13:50~14:40 岩盤浴 FreeTime	13:40~14:00 パワープレートサーキット	14:00
14:30		14:05~14:35 TRXフィット 小池真央 ★			14:30
15:00	14:40~15:40  アロマリラクゼーション ヨーガ 裕次	14:55~15:25 TRXフィット 小池真央 ★	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	15:00
15:30					15:30
16:00		16:00~17:00 ベリーダンス Remina			16:00
16:30	16:10~17:10  矢内麻美		16:10~17:00 VolcanoYoga ビギナー RINA		16:30
17:00					17:00
17:30		17:30~18:15  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	<b>営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 5:00~26:00</b>				20:00