

2月11日(月) 建国記念日

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			8:15~10:35		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		10:30~10:50 パワープレートサーキット	10:00
10:30					10:30
11:00	11:00~12:00 太極拳 松矢好市	11:10~11:55 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美	11:00~11:50 VolcanoYoga ビギナー RINA	11:40~12:00 パワープレートサーキット	11:00
11:30					11:30
12:00	12:15~13:15 BAILA BAILA 市川紀江	12:25~13:25 😊 パレエト♪ エクササイズ 強くしなやかな美しい筋肉へ 三上亜紀子	12:15~13:05 VolcanoYoga リンパフロー RINA		12:00
12:30					12:30
13:00	13:30~14:30 フットコンディ ショニング 齋藤康則	14:00~14:30 TRXフィット 谷地元衣利加 ★	13:20~13:45 岩盤浴FreeTime	13:40~14:00 パワープレートサーキット	13:00
13:30					13:30
14:00	14:50~15:40 😊 モムチャンフィットネス CORE 森村康代	14:45~15:15 TRXストロング 谷地元衣利加	14:00~15:00 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内麻美		14:00
14:30					14:30
15:00	15:55~16:45 😊 モムチャンフィットネス WAIST 森村康代	16:00~16:45 LES MILLS RPM 寺岡拓朗	15:20~16:10 VolcanoYoga デトックス 齋藤康則	15:40~16:00 パワープレートサーキット	15:00
15:30					15:30
16:00	17:05~18:05 Shape-up Boxing 小林直人	17:00~17:45 RPM VR	16:30~17:20 VolcanoYoga コリオ 坪松美穂		16:00
16:30					16:30
17:00	18:20~18:50 CXWORX VR	18:00~18:45 RPM VR	17:40~18:30 VolcanoYoga リフレッシュ 古田晶子		17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00			18:45~19:30 岩盤浴 FreeTime		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