



1月3日(木) 年始短縮営業日

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	8:05~8:35 ボディバランス VR		8:15~9:30		8:30
9:00	8:55~9:25 CXWORX VR	8:45~9:30 RPM VR	岩盤浴 FreeTime		9:00
9:30					9:30
10:00	9:40~10:10 ボディコンバット VR	9:45~10:30 RPM VR	9:45~10:35 WARM リラックス 山田結美		10:00
10:30	10:30~11:30			10:30~10:50 パワープレートサーキット	10:30
11:00	リラックスヨガ 高田いっせい	11:10~11:40 TRXフィット 栗原直美★	11:00~11:50 VolcanoYoga ミドル 谷野智子		11:00
11:30				11:40~12:00 パワープレートサーキット	11:30
12:00	11:45~12:30 ZUMBA 毛利智美	11:55~12:25 TRXストロング 栗原直美			12:00
12:30			12:15~13:05 VolcanoYoga デトックス 本庄悦子		12:30
13:00	13:00~13:45 BODYPUMP 宍戸達也	12:50~13:20 ボディコンバット VR			13:00
13:30		13:35~14:20	13:30~14:30 VolcanoYoga 2019年新春ヨガ初め 土師恵	13:40~14:00 パワープレートサーキット	13:30
14:00	14:05~14:35 BODYBALANCE 古田晶子	SH'BAM VR			14:00
14:30		14:40~15:10 ボディバランス VR	14:45~15:15 岩盤浴FreeTime		14:30
15:00	14:50~15:50 BAILA BAILA 石関みどり				15:00
15:30			15:30~16:30	15:40~16:00 パワープレートサーキット	15:30
16:00	16:05~17:05 ファイティングカーディオ お正月太り解消 スペシャル 鈴木雄三	整理券あり 定員18名 16:00~17:00 ANTI GRAVITY Rest MARY/ANJERIKA	WARM リラックス 大矢恵子		16:00
16:30					16:30
17:00	17:20~17:50 GRIT PLYO 福山峻一★	17:30~18:30	16:50~17:35 Volcano ピラティス 石岡ゆか		17:00
17:30		ボディバランス			17:30
18:00	18:10~18:40 GRIT カーディオ 福山峻一★	VR	17:50~19:30		18:00
18:30			岩盤浴 FreeTime		18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00	営業時間 8:00~20:00 シムエリアのみ 8:00~26:00				20:00

