

1月14日(月) 成人の日

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			8:15~10:35		8:30
9:00	8:50~9:35 SH'BAM VR	8:55~9:25 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 LesMILLS RPM 福山峻一			10:00
10:30				10:30~10:50 パワープレートサーキット	10:30
11:00	11:00~12:00 太極拳 松矢好市	11:10~11:55 LesMILLS BODYBALANCE 矢内麻美	11:00~11:50 VolcanoYoga ビギナー RINA		11:00
11:30				11:40~12:00 パワープレートサーキット	11:30
12:00					12:00
12:30	12:15~13:15 BAILA BAILA 市川紀江	12:25~13:10 バレエ エクササイズ 三上亜紀子	12:15~13:05 VolcanoYoga リンパフロー RINA		12:30
13:00					13:00
13:30	13:30~14:30 フィットコンディ ショニング 齋藤康則	13:25~14:10 SH'BAM VR	13:20~13:45 岩盤浴FreeTime	13:40~14:00 パワープレートサーキット	13:30
14:00			14:00~15:00 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内麻美		14:00
14:30		14:25~15:10 Sayaka			14:30
15:00	14:45~15:45 Shape-up Boxing 小林直人				15:00
15:30			15:30~16:20 VolcanoYoga デトックス Sayaka		15:30
16:00	16:00~17:15  ヨガセラピー ~自律神経の不調・肩こり・腰痛 冷え・むくみにお悩みの方へ~ 桑原由佳	15:55~16:40 LesMILLS RPM 寺岡拓朗			16:00
16:30			16:40~17:30 VolcanoYoga コリオ 坪松美穂	16:40~17:00 パワープレートサーキット	16:30
17:00		16:55~17:40 RPM VR			17:00
17:30	17:30~18:30  ZUMBA KAZKO	17:55~18:40 RPM VR	17:50~18:40 VolcanoYoga リフレッシュ 古田昴子		17:30
18:00					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 ジムエリアのみ 5:00~26:00				20:00



9.45~
VolcanoY
oga
ミドル
坂野修平



LES MILLS
BODYCOMBAT









