

2026年8月11日(火)山の日

7月14日(火)より通常クラス順次WEB予約開始！

レッスンにご参加の際はWEBサービスより事前に座席をご予約ください

	Studio Natural	Studio Volcano	マシンピラティス	
8:00				8:00
8:30	8:30~9:15 LES MILLS BODYPUMP 鎌倉忠司	8:30~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		8:30
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00	10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT 福川竣祐	9:50~10:35 美軸ラインストレッチ ~Warm~ 香取知里		10:00
10:30				10:30
11:00				11:00
11:30	11:10~11:55 美軸ライン エクササイズ 香取知里	11:20~12:05 リラックスヨガ ~Warm~ NAOKO	オプション会員 11:25~11:55 Ruri	11:30
12:00				12:00
12:30	12:30~13:15 フラダンス 吉田直美	12:35~13:20 Seasonal Flow Yoga ~Warm~ KANA		12:30
13:00				13:00
13:30			オプション会員	13:30
14:00	13:50~14:35 RITMOS 石山友香	13:45~14:15 筋膜リリース Ruri ※21名定員クラス	13:45~14:15 アドバンス KANA	14:00
14:30		14:35~15:20 リフレッシュヨガ ~Warm~昇温中 KANA		14:30
15:00	14:55~15:55 オリジナルダンス 石山友香		オプション会員 15:20~15:50 yuka	15:00
15:30			オプション会員	15:30
16:00	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP Rie	16:05~16:50 VolcanoYoga 骨盤調整 Mirei	16:05~16:35 yuka	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30	17:20~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊×KANA	17:30~18:15 LES MILLS BODYBALANCE ~STRENGTH~ Rie		17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00

祝日営業時間 8:00~20:00

有料イベントクラス

岩盤ホットクラス

有料通常クラス