

2月11日（火）建国記念の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	
9:00				9:00
9:30		 9:30~10:30 美軸オロフェイシャル ~Warm~ お顔の軸を整えて、 ここから始まるボディケア 香取知里		9:30
10:00	9:55~10:55 フラダンス			
10:30	根岸一枝		セルフ 10:30~10:55 パワープレートサーキット	10:30
11:00		10:50~11:50		11:00
11:30	11:10~12:10 美軸ライン エクササイズ	リラクソヨガ ~Warm~ NAOKO	11:30~11:45 パワープレートワークアウト<体幹>	11:30
12:00	香取知里			12:00
12:30	12:25~13:25  北川由妃	12:10~12:55 美コアリズムシェイプ ~Warm~ 白川貴史	イベント内容解説 ~美軸オロフェイシャル~ 凝り固まった筋膜をストレッチし、顔や骨盤のゆがみを同時に改善するエクササイズです。体幹トレーニングと呼吸を合わせて顔の浮腫みを解消、あごのバランスを整えて骨盤の歪みを改善、また頭部の筋肉をゆるめることで肩や背中などの不調を解消していきます。	12:30
13:00				13:00
13:30		13:15~14:00 POWER HIPNESS 西田りえ		13:30
14:00	13:40~14:40  佐々木瑤	aroma		14:00
14:30		14:20~15:20 岩盤浴 Free Time		14:30
15:00	14:55~15:55 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	aroma	15:00~15:15 スクワット100回チャレンジ	15:00
15:30		15:40~16:25 VolcanoYoga デトックス 橋本真里	15:30~15:55 パワープレートサーキット	15:30
16:00	16:10~17:10 短期有料 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	aroma	16:00~16:15 プランクチャレンジ	16:00
16:30		16:40~17:25 VolcanoYoga リフレッシュ 橋本真里		16:30
17:00		aroma		17:00
17:30	17:25~18:10 ボディコンバット45 白川貴史	17:40~18:40 VolcanoYoga デトックス 西田りえ		17:30
18:00				18:00
18:30	18:25~18:55 ボディパンプ30 嶋田皓太			18:30
19:00				19:00
19:30				19:30



イベントクラス



備品使用クラス



アロマクラス