

9月23日(木) 秋分の日

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	
8:00				8:00
8:30				8:30
9:00	8:50~9:35 ボディパンプ	9:00~9:45 ボディコンバット		9:00
9:30	VR	VR	岩盤浴 FreeTime	9:30
10:00	WEB予約制 定員42名	WEB予約制 定員20名		10:00
10:30	10:20~11:05 POWER HIPNESS 坪松美穂	10:15~11:00 太極拳 松矢好布		10:30
11:00			定員40名	11:00
11:30	WEB予約制 定員35名 11:35~12:20  ZUMBA 毛利智美	WEB予約制 定員28名 11:50~12:35 POP PILATES CAORI	11:00~11:45 Volcano Yoga ミドル YUMIYAN	11:30
12:00			定員40名	12:00
12:30			12:15~13:00 Volcano Yoga デトックス 本庄悦子	12:30
13:00	WEB予約制 定員42名 13:00~13:45  BODYPUMP 稲岡 デビュー 小河・稻岡	WEB予約制 定員20名 13:05~13:50 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	定員40名 13:30~14:15 Volcano Yoga リフレッシュ 長谷川佑可子	13:00
13:30				13:30
14:00				14:00
14:30	WEB予約制 定員35名 14:30~15:15 BAILA BAILA 石関みどり	WEB予約制 定員24名 14:20~14:50 GRIT カーディオ 河西輝星	有 WEB予約制 20名 14:40~15:40 Volcano Yoga スペシャルリンパフロー～全身セルフエステ～ 小松渚	14:30
15:00				15:00
15:30	WEB予約制 定員35名 15:35~16:20  BODYATTACK 小河彩香	WEB予約制 定員24名 15:10~15:55  SH'BAM 相吉澤栄音	定員40名 16:00~16:45 Volcano Yoga 骨盤調整 綱島美智子	15:30
16:00				16:00
16:30	WEB予約制 定員35名	WEB予約制 定員28名 16:35~17:20  福山峻一	定員40名 17:15~18:00 Volcano Yoga ミドル 綱島美智子	16:30
17:00	16:50~17:35  BODYCOMBAT 小河彩香			17:00
17:30				17:30
18:00	WEB予約制 定員35名 18:00~18:45  BODYJAM 福山峻一			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 5:00~23:00			19:30
20:00				20:00