









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			8:15~10:30	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	岩盤浴 FreeTime	9:00
9:30	VR	VR		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		11:00~11:45 Volcano Yoga ミドル YUMIYAN	11:30
12:00	11:35~12:20  ZUMBA 毛利智美	WEB予約制 定員28名		12:00
12:30		11:50~12:35 POP PILATES CAORI	定員40名	12:30
13:00	WEB予約制 定員42名	WEB予約制 定員20名	12:15~13:00 Volcano Yoga デトックス 本庄悦子	13:00
13:30	13:00~13:45  LES MILLS BODYPUMP 小川・稲岡 ★稲岡 デビュー★	13:05~13:50 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	定員40名	13:30
14:00			13:30~14:15 Volcano Yoga リフレッシュ 長谷川佑可子	14:00
14:30	WEB予約制 定員35名	WEB予約制 定員24名	有 WEB予約制 20名	14:30
15:00	14:30~15:15 BAILA BAILA 石関みどり		14:40~15:40  VolcanoYoga スペシャルリンパフロー ～全身セルフエステ～ 小松渚	15:00
15:30	WEB予約制 定員35名	WEB予約制 定員24名		15:30
16:00	15:35~16:20  LES MILLS BODYATTACK 小川彩香	15:10~15:55  LES MILLS SH'BAM 相吉澤菜音	定員40名	16:00
16:30	WEB予約制 定員35名	WEB予約制 定員28名	16:00~16:45 Volcano Yoga 骨盤調整 網島美智子	16:30
17:00	16:50~17:35  LES MILLS BODYCOMBAT 小川彩香	16:35~17:20  uabound 福山峻一	定員40名	17:00
17:30			17:15~18:00 Volcano Yoga ミドル 網島美智子	17:30
18:00	WEB予約制 定員35名			18:00
18:30	18:00~18:45  LES MILLS BODYJAM 福山峻一			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