

10月12日(月)スポーツの日

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	42名予約制	28名予約制	40名予約制	8:00
8:30			8:15~9:45	8:30
9:00	8:45~9:30 BODY PUMP VR(予約不要)	8:40~9:25 BODY COMBAT VR(予約不要)	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 昆 直毅	有料 10:30~11:30 K-POP CHOA	10:30~11:00 サウンドバス30~warm~ 出口 真理安	10:30
11:00				11:00
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODYCOMBAT MISUZU	Maki		11:30
12:00		12:00~12:45 チョアチョアフィット Maki	11:45~12:30 Volcano Yoga リフレッシュ 前田 恵	12:00
12:30	12:30~13:15 BAILA BAILA 市川 紀江			12:30
13:00		13:25~14:10 リラックスヨガ 石井 裕子	13:00~13:45 Volcano Yoga デトックス 本庄 悦子	13:00
13:30	13:40~14:25 Wow! HIP MISUZU			13:30
14:00		14:45~15:30 ピラティス 岸 美和子	14:25~15:10 Volcano Yoga ビギナー カレタ 麻衣	14:00
14:30				14:30
15:00	14:55~15:40 LES MILLS DANCE 柴田 有里江			15:00
15:30		16:00~17:00 チアダンス キッズ	15:45~16:30 Volcano Yoga ミドル カレタ 麻衣	15:30
16:00	16:15~17:00 LES MILLS BODYATTACK つぐみ			16:00
16:30		17:05~18:05 チアダンス ジュニア	17:00~17:45 サウンドフローヨガ45 ~禅ヨガ~warm 仲間 真紀	16:30
17:00	有料 17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT YUHI			17:00
17:30		18:10~19:10 チアダンス アドバンス		17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	営業時間 8:00~20:00 ※10/12(月)20:00~10/13(火)7:00は システムメンテナンスにより全館ご利用いただけません			19:30
20:00				20:00