

10月13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			8:30~10:00	8:30
9:00	8:45~9:30 BODY PUMP	8:40~9:25 BODY COMBAT	岩盤浴 Free Time (予約不要)	9:00
9:30	VR (予約不要)	VR (予約不要)		9:30
10:00				10:00
10:30	10:15~11:00 チョアチョアフィット miffany	有料 10:20~11:20  稲岡未来×関根隆介×矢内麻美	10:30~11:15 Volcano Yoga リフレッシュ 前田 恵	10:30
11:00				11:00
11:30				11:30
12:00	有料 12:00~13:00  稲岡未来×関根隆介×矢内麻美	12:10~12:55  VR (予約不要)	11:45~12:30 Volcano Yoga ミドル 石井 裕子	12:00
12:30				12:30
13:00			13:00~13:45  ZENSEE ~陽~ mindfulness 仲間 真紀	13:00
13:30		13:25~14:10 リラックスヨガ 石井 裕子		13:30
14:00	13:45~14:30 BAILA BAILA 市川 紀江			14:00
14:30		14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO	14:10~15:30 岩盤浴 Free Time (予約不要)	14:30
15:00	15:10~15:55  福川竣祐			15:00
15:30				15:30
16:00		16:00~17:00 チアダンス キッズ	16:00~16:45 Volcano Yoga ビギナー 裕次	16:00
16:30	16:20~17:05  福川竣祐			16:30
17:00		17:05~18:05 チアダンス ジュニア	17:15~18:00 Volcano Yoga 骨盤調整 裕次	17:00
17:30	17:30~18:15  MaMe			17:30
18:00		18:10~19:10 チアダンス アドバンス		18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00

営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 0:00~20:00
※システムメンテナンスのため10/13 20:00~10/14 7:00休業