

10月22日(火) 即位礼正殿の儀

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	GYM	
8:00					8:00
8:30	8:30~9:30 ポディパンプ VR	8:15~9:00 SH'BAM VR	8:35~9:25 VolcanoYoga ミドル 三上直子		8:30
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00	10:05~10:50 LES MILLS BODYPUMP 寺岡拓朗	9:45~10:45 太極拳 鈴木龍彦	9:45~10:35 VolcanoYoga ビギナー 三上直子		10:00
10:30					10:30
11:00			担当者変更あり		11:00
11:30	11:10~11:55 モムチャン フィットネス 森村康代	11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 谷地元衣利加	11:00~11:50 VolcanoYoga リンパフロー 阿部理佳子		11:30
12:00	担当者変更あり	担当者変更あり			12:00
12:30	12:15~13:15 リラックスヨガ 阿部理佳子	整理券あり 定員18名 12:40~13:40  Mafty/sugar	12:15~13:05 VolcanoYoga アドバンス YUMIYAN		12:30
13:00					13:00
13:30	13:35~14:35 ピラティス 長谷川由里恵	担当者変更あり 整理券あり 定員18名 14:10~15:10  Fun2 sugar/Mafty	13:20~14:20 VolcanoYoga デトックス Sayaka	13:40~14:00 パワープレートサーキット	13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	15:00~16:00  ベリーダンス ~魅惑のパールワーク~ Sayaka	このクラスはANTIGRAVITYのクラスを受けた方がある方のみご参加頂けます。	14:35~15:20 Volcano K-1 FIT FIGHT 小河彩香		15:00
15:30					15:30
16:00	16:15~17:00 LES MILLS BODYATTACK 小河彩香	15:50~16:35 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美	15:40~16:30 VolcanoYoga リンパフロー 松成広子	15:40~16:00 パワープレートサーキット	16:00
16:30					16:30
17:00	17:20~18:05 LES MILLS SH'BAM 小林夏歩	17:15~18:15 スリムフローヨガ 松成広子	17:00~17:50 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内麻美		17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30	18:25~19:25  DDD HOUSE WORKOUT 大堀真武	18:35~19:05 ポディコンバット VR	18:10~19:00 VolcanoYoga コリオ 出口真理安		18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00	営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 5:00~26:00				20:00