

10月22日(火) 即位礼正殿の儀

9月25日(水)更新

グループエクササイズ タイムスケジュール

	studio volcano	studio natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	
8:30						8:30
9:00	8:40~9:25 岩盤浴 FreeTime	9:00~10:15	有料 定員20名			9:00
9:30		ランニング セミナー				9:30
10:00	9:40~10:25 VolcanoYoga デトックス 藤谷りか	萩原聖人				10:00
10:30		10:30~11:30			10:30~11:15	10:30
11:00	10:40~11:25 心と身体が うるおうヨガ Savaka	リラックスヨガ 60 加地由樹子	11:00~11:15 パワープレートアドバンス		ベビー スイミング	11:00
11:30						11:30
12:00	11:40~12:25 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:45~12:45 Balletone 美姿勢・体幹ver 満生恒太郎	13:30~13:50 パワープレートサーキット	11:45~12:30 アクア ベーシック 高鷲勉		12:00
12:30						12:30
13:00	12:40~13:25 VolcanoYoga デトックス mie	13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP 後藤和泉	13:00~13:20 パワープレートサーキット			13:00
13:30	女性限定					13:30
14:00	13:40~14:40 VolcanoYoga ミドル 杉崎智子	14:00~14:30 松井塾 ~プロテイン基礎講座~	参加費無料		13:30~14:30 成人スイミング 初級12名 中・上級12名 2コース使用	14:00
14:30						14:30
15:00	女性限定 14:55~15:40 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子	14:45~15:30 ラテンダンス 片山千穂		14:40~15:10 スイムスタート		15:00
15:30						15:30
16:00		15:45~16:30 Choreospirals コリオスパイラル 片山千穂			15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:00
16:30	16:10~16:55 VolcanoYoga リフレッシュ 鈴木一平					16:30
17:00		16:45~17:45 ノンストップ ファイティング 60 松本彩 山本晃子			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	17:00
17:30	17:10~18:10 Volcano アクティブフロー ヨガ 町田千恵 藤谷りか					17:30
18:00					17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	18:00
18:30						18:30

営業時間 8:00~19:00