

2025年10月13日(月・祝) スポーツの日

9月15日(月)より通常クラス順次WEB予約開始！

レッスンにご参加の際はWEBサービスより事前に座席をご予約ください

	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	
8:00				8:00
8:30				8:30
9:00	8:35~9:20 RITMOS 佐藤陽子	8:30~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	10:00~10:45 ファイティング エクササイズ 松本彩	10:15~11:00 VolcanoYoga リンパフロー 菅野有希	10:15~10:45 ティルト	10:30
11:00				11:00
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 加地由樹子	11:20~12:05 VolcanoYoga ミドル 菅野有希	11:15~11:45 ティルト	11:30
12:00				12:00
12:30	12:30~13:30 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司×Rie	12:30~13:15 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョユミコ	12:15~12:45 ティルト	12:30
13:00				13:00
13:30			13:15~13:45 ティルト	13:30
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE Rie	13:40~14:25 VolcanoYoga ビギナー モリーニョユミコ		14:00
14:30			14:15~14:45 ティルト	14:30
15:00				15:00
15:30	15:05~16:05 K-POP CHOA 調整中 + テック	15:00~15:45 VolcanoYoga リフレッシュ KANA	15:15~15:45 ティルト	15:30
16:00				16:00
16:30	16:25~17:40 SATOSHI〜Festival〜 LES MILLS BODYATTACK & LES MILLS BODYCOMBAT 吉永怜史	16:10~16:55 VolcanoYoga デトックス KANA	16:15~16:45 ティルト	16:30
17:00			17:15~17:30 HIITショートクラス	17:00
17:30		17:20~18:05 VolcanoYoga コリオ Ruri	こちらのレッスンはご予約不要です。 ご希望の方はジム芝エリアへお越しください。 ※人数によって制限をさせていただく場合がございます。	17:30
18:00	18:00~18:45 RITMOS 村井千鶴		18:15~18:45 ティルト	18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00

祝日営業時間 8:00~20:00

有料イベントクラス

無料イベントクラス

岩盤ホットクラス