

2025年11月24日(月・祝)振替休日

10月27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			
8:30	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			
10:00	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 ビギナー NAO	10:15~10:45 TILT
10:30			
11:00	11:15~12:00 リラックスヨガ 加地由樹子	11:25~12:10 VolcanoYoga ミドル NAO	11:15~11:45 TILT
11:30			
12:00			
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYATTACK Ruri	12:35~13:20 温活！タオルピラティス 前川尚子	12:15~12:45 TILT
13:00			
13:30	13:45~14:45 LES MILLS BODYBALANCE あい×Rie	13:45~14:30 VolcanoYoga コリオ Ruri	13:15~13:45 TILT
14:00			
14:30			
15:00	15:10~15:55 LES MILLS BODYPUMP あい	15:15~16:00 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	15:15~15:45 TILT
15:30			
16:00	16:25~17:25 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗 with Luna	16:25~17:10 VolcanoYoga ビギナー 菅野有希	16:15~16:45 TILT
16:30			
17:00	18:00~18:45 ZUMBA 尾島真理	17:40~18:25 VolcanoYoga ミドル 菅野有希	17:15~17:45 TILT
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

祝日営業時間 8:00~20:00

Information

12:35~13:20

温活！タオルピラティス

担当IR：前川尚子

両手でタオルを持ってエクササイズ
することで、左右が安定し、
全身の筋肉のバランスを整えます。

血流を良くして、

たっぷりと汗をかきましょう！

【持ち物】

フェイスタオル

(汗拭き兼用可)

Special Event★

LES MILLS
BODYBALANCE

13:45~14:45

お久しぶりの60分です！

壮大な音楽と共に、

心と体をリラックス～

LES MILLS
BODYCOMBAT

16:25~17:25

テーマはずばり、、

Yes or Yes

Noとは言わせない

やるしかない！

※詳細は別紙POPをご確認ください

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