2025年11月3日(月・祝)文化の日

10月6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 ~Yoko's special back number~	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	10:00~11:15 リフレッシュ ポーズじっくりヨガ ~ゆるめて、のばして、整える朝時間~ ~Warm~ KANA	10:15~10:45 TILT	10:30
11:00				11:00
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 加地由樹子		11:15~11:45 TILT	11:30
12:00		11:45~12:30 Seasonal Flow Yoga ~Warm~ KANA		12:00
12:30	12:30~13:15 UBOUND あい		12:15~12:45 TILT	12:30
13:00				13:00
13:30		13:30~14:15 VolcanoYoga リンパフロー 菅野有希	13:15~13:45 TILT	13:30
14:00	13:45~14:45 LES MILLS BODYATTACK あい×Ruri		14:15~14:45 TILT	14:00
14:30		14:35~15:20 VolcanoYoga ミドル 菅野有希		14:30
15:00				15:00
15:30	15:15~16:00 LES MILLS BODYBALANCE Ruri		15:15~15:45 TILT	15:30
16:00		15:40~16:25 VolcanoYoga リフレッシュ Luna		16:00
16:30	16:20~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT 羽柴×吉永怜史		16:15~16:45 TILT	16:30
17:00		16:50~17:35 Wow! HIP Luna	17:15~17:30 HIITショートクラス	17:00
17:30			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 ZUMBA 尾島真理		18:15~18:45 TILT	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

岩盤ホットクラス

岩盤クラス