

# 2025年7月21日(月)海の日

6月23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 <b>RITMOS</b> 佐藤陽子	8:30~9:15 VolcanoYoga リフレッシュ 井坂友紀		9:00
9:30				9:30
10:00		9:45~10:30 VolcanoYoga ビギナー 井坂友紀		10:00
10:30	10:00~10:45 ファイティング エクササイズ 松本彩		10:15~10:45 <b>TILT</b>	10:30
11:00				11:00
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 加地由樹子	11:00~11:45 VolcanoYoga 骨盤調整 菅野有希	11:15~11:45 <b>TILT</b>	11:30
12:00				12:00
12:30	12:30~13:30 <b>LES MILLS BODY PUMP</b> あい&Ruri	12:20~13:05 VolcanoYoga リンパフロー 菅野有希	12:15~12:45 <b>TILT</b>	12:30
13:00				13:00
13:30			13:15~13:45 <b>TILT</b>	13:30
14:00	14:00~14:45 <b>LES MILLS BODY ATTACK</b> Ruri	13:35~14:20 VolcanoYoga リフレッシュ Rie		14:00
14:30			14:15~14:45 <b>TILT</b>	14:30
15:00				15:00
15:30	15:10~15:55 <b>LES MILLS BODY BALANCE</b> Rie	15:00~15:45 <b>Wow! HIP</b> Luna	15:15~15:45 <b>TILT</b>	15:30
16:00				16:00
16:30	16:30~17:30 <b>LES MILLS BODY COMBAT</b> 池袋店コラボ 高橋雅俊&吉永怜史	16:30~17:15 VolcanoYoga 骨盤調整 mie	16:15~16:45 <b>TILT</b>	16:30
17:00				17:00
17:30			17:15~17:45 <b>TILT</b>	17:30
18:00	18:00~18:45 <b>ZUMBA</b> 尾島真理	17:45~18:30 VolcanoYoga デトックス mie	17:45~18:00 HIITショートクラス	18:00
18:30			18:15~18:45 <b>TILT</b>	18:30
19:00			こちらのレッスンはご予約不要です。 ご希望の方はジム初心者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きます。 場合がございます。	19:00
19:30				19:30
20:00	祝日営業時間 8:00~20:00			20:00

有料イベントクラス

岩盤ホットクラス

ショートクラス