

2025年9月15日(月・祝)敬老の日

8月18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 ビギナー 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	11:30~12:15 VolcanoYoga ミドル 菅野有希	11:15~11:45 ティルト	11:30
12:00				12:00
12:30	12:20~13:20 LES MILLS BODYPUMP 一輝×Ruri	12:40~13:55 VolcanoYoga リンパフロー ~Special~ 小松渚×谷野智子	12:15~12:45 ティルト	12:30
13:00				13:00
13:30	13:45~14:30 LES MILLS BODYBALANCE Ruri		13:15~13:45 ティルト	13:30
14:00				14:00
14:30	14:50~15:50 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美×あい	14:35~15:35 Wow! HIP ~Warm~ Rie×Luna	14:15~14:45 ティルト	14:30
15:00				15:00
15:30			15:15~15:45 ティルト	15:30
16:00				16:00
16:30	16:20~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT KAJIWARA×Kaho×Luna	16:20~17:05 Yogaコリオ ~Warm~ あい	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		17:30~18:15 デトックスヨガ ~warm~ Rie	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く場合がございます。	17:30
18:00	18:00~18:45 ZUMBA 尾島真理			18:00
18:30			18:15~18:45 ティルト	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

ショートクラス