

2025年9月23日(火・祝)秋分の日

8月26日(火)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 LES MILLS BODYPUMP Ruri	8:30~9:15 リフレッシュヨガ ~Warm~ KANA		9:00
9:30				9:30
10:00	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	9:50~10:35 美軸ラインストレッチ ~Warm~ 香取知里	10:15~10:45 YILTL	10:00
10:30				10:30
11:00				11:00
11:30	11:10~11:55 美軸ライン エクササイズ 香取知里	11:20~12:05 リラックスヨガ ~Warm~ NAOKO	11:15~11:45 YILTL	11:30
12:00				12:00
12:30	12:30~13:15 フラダンス 田辺紀子	12:35~13:20 Seasonal Flow Yoga ~Warm~ KANA	12:15~12:45 YILTL	12:30
13:00				13:00
13:30	13:30~14:30 STRONG ストロングボンストレーナー	13:40~14:25 LES MILLS BODYBALANCE ~FLEXIBILITY~ Ruri	13:15~13:45 YILTL	13:30
14:00				14:00
14:30			14:15~14:45 YILTL	14:30
15:00	15:00~15:45 RITMOS 石山友香	15:25~16:10 VolcanoYoga ビギナー Mirei	15:15~15:45 YILTL	15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30	16:15~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT トラック10~60番代 一輝&吉永怜史	16:40~17:25 VolcanoYoga 骨盤調整 Mirei	16:15~16:45 YILTL	16:30
17:00				17:00
17:30			17:15~17:45 YILTL	17:30
18:00	17:45~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT トラック70~100番代 家城和大×井上暁斗	17:55~18:40 VolcanoYoga リンパフロー 菅野有希	18:15~18:45 YILTL	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warmクラス