9月23日(火)秋分の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	
8:00	42名予約制	28名予約制	40名予約制	8:00
8:30			8:30~10:00	8:30
9:00	8:45~9:30 BODY PUMP VR (予約不要)	8:40~9:25 BODY COMBAT VR (予約不要)	岩盤浴 Free Time (予約不要)	9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODY PUMP 家城 和太	10:15~11:00 フラダンス 中村 麻衣	女性 10:30~11:15 Volcano Yoga リフレッシュ 本庄 悦子	10:30
11:00				11:00
11:30	11:25~12:10 チョコチョコフィット 松田 愛子	11:25~12:10 LES MILLS BODY COMBAT 家城 和太	女性	11:30
12:00			12:00~12:45 Volcano Yoga アドバンス YUMIYAN	12:00
12:30	有料 12:30~13:30 RITMOSイベント Una	12:30~13:15 ANIMAL FLOW & コア Lucas		12:30
13:00				13:00
13:30			13:15~14:00 Volcano Yoga リンパフロー Marina	13:30
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODY BALANCE 矢内 麻美	13:40~14:25 UBOUND 稲岡 未来		14:00
14:30			14:30~15:15 Volcano Yoga ビギナー Marina	14:30
15:00	JX新宿コラボイベント			15:00
15:30	有料 15:15~16:15 LES MILLS BODY ATTACK Yachi X坪松美穂	16:00~17:00 biima Sports		15:30
16:00			15:45~16:30 Volcano Yoga ミドル 北村 勝	16:00
16:30	JX新宿コラボイベント			16:30
17:00	有料 17:00~18:00 LES MILLS BODY COMBAT Yachi X石橋舞	17:10~18:10 biima Sports	17:00~17:45 Volcano Yoga 骨盤調整 北村 勝	17:00
17:30				17:30
18:00			18:00~19:00	18:00
18:30			岩盤浴 Free Time (予約不要)	18:30
19:00				19:00
19:30	営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 0:00~24:00			19:30
20:00				20:00