

## 2月11日(水)建国記念の日

## 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
9:00	8:45~9:30 BODY PUMP	8:40~9:25 BODY COMBAT		9:00
9:30	VR (予約不要)	VR (予約不要)		9:30
10:00				10:00
10:30	10:20~11:05 リラックスヨガ 大矢 恵子	10:10~10:55 ピラティス 前川 尚子	10:30~11:15 Volcano Yoga ビギナー 三上 直子	10:30
11:00	有料			11:00
11:30	11:25~12:25 <b>LesMills BODYJAM</b> NINA	11:25~12:10 シーズナルフローヨガ 出口 真理安	女性	11:30
12:00			11:40~12:25 Volcano Yoga 骨盤調整 三上 直子	12:00
12:30		12:35~13:20 <b>UBOUND</b> 矢内 麻美	無料	12:30
13:00			13:00~14:00 <b>ZENSEE</b> ~陽~ ~warm~ シンギングボウル 出口 真理安	13:00
13:30	13:45~14:30 フラダンス 山田 弘美	13:45~14:30 ベリーダンス 牧口 順子		13:30
14:00				14:00
14:30			14:30~15:45	14:30
15:00	14:50~15:35 <b>LesMills BODYPUMP</b> 福川 嫁祐	15:00~15:45 リラックスヨガ 西内 やよい	岩盤浴 Free Time (予約不要)	15:00
15:30				15:30
16:00	15:55~16:40 <b>LesMills BODYATTACK</b> 家城 和大	16:05~16:50 <b>LesMills DANCE</b> 柴田 有里江	16:05~16:50 Volcano Yoga リフレッシュ 前田 恵	16:00
16:30				16:30
17:00	有料			17:00
17:30	17:10~18:10 <b>LesMills BODYCOMBAT</b>	17:10~17:55 <b>LesMills BODYBALANCE</b> 福川 嫁祐	17:30~18:15 Volcano Yoga デトックス 柴田 有里江	17:30
18:00	井上 晃斗×家城 和大			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 0:00~24:00				