

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