

2月23日(月)天皇誕生日

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			8:00~10:00	8:30
9:00	8:45~9:30 BODY PUMP	8:40~9:25 BODY COMBAT	9:00 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	10:15~11:00 チョアチョアフィット Maki	10:15~11:00 LesMILLS BODYCOMBAT 石橋 舞	10:30~11:15 Volcano Yoga リフレッシュ 仲間 真紀	10:30
11:00		有料		11:00
11:30	11:20~12:05 LesMILLS BODYPUMP 井上 晃斗	11:20~12:20 K-POP CHA Maki		11:30
12:00	有料		11:40~12:25 Volcano Yoga 骨盤調整 谷野 智子	12:00
12:30	12:30~13:30 BAILA BAILA 市川 紀江			12:30
13:00	BAILA BAILA 市川 紀江		12:45~13:30 Volcano Yoga リンパフロー 谷野 智子	13:00
13:30		13:25~14:10 リラックスヨガ 石井 裕子		13:30
14:00	13:55~14:40 ラテンダンス 石関 みどり		13:50~14:50 岩盤浴 Free Time (予約不要)	14:00
14:30		14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO		14:30
15:00	15:05~15:50 LesMILLS BODYCOMBAT 家城 和大		15:10~15:55 Volcano Yoga ビギナー 裕次	15:00
15:30			15:30~16:15 Volcano Yoga 骨盤調整 裕次	15:30
16:00	有料	16:00~17:00 チアダンス キッズ		16:00
16:30	16:20~17:20 LesMILLS BODYATTACK 家城 和大		16:15~17:00 Volcano Yoga 骨盤調整 裕次	16:30
17:00		17:05~18:05 チアダンス ジュニア		17:00
17:30	17:45~18:30 LesMILLS DANCE 柴田 有里江	18:10~19:10 チアダンス アドバンス	17:30~18:30 岩盤浴 Free Time (予約不要)	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				