



4月29日(水) 昭和の日

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		8:40~9:10 BODYBALANCE VR (予約不要)	岩盤浴 Free Time (予約不要)	9:00
9:30	9:15~9:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要)			9:30
10:00		無料		10:00
10:30	10:20~11:05 リラックスヨガ 深須 恵子	10:10~10:55 タオルピラティス 前川 尚子 持ち物：フェイスタオル	10:30~11:15 Volcano Yoga ビギナー 三上 直子	10:30
11:00				11:00
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODYJAM NINA	11:25~12:10 シーズンルフローヨガ 出口 真理安	女性 11:40~12:25 Volcano Yoga 骨盤調整 三上 直子	11:30
12:00				12:00
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 井上 暁斗	12:35~13:20 LES MILLS BODYBALANCE NINA	有料 13:00~14:15	12:30
13:00				13:00
13:30			 ~陽~ ~warm~	13:30
14:00	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	シンキングボウル~音浴~ 出口 真理安	14:00
14:30				14:30
15:00	14:50~15:35 Wow! HIP 矢内 麻美	15:00~15:45 リラックスヨガ 西内 やよい	14:45~16:00 岩盤浴 Free Time (予約不要)	15:00
15:30				15:30
16:00		有料		16:00
16:30	16:15~17:00 LES MILLS BODYATTACK 服部 朋晃	16:15~17:15  矢内 麻美×柴田 有里江	16:30~17:15 Volcano Yoga コリオ 前田 恵	16:30
17:00				17:00
17:30	17:30~18:15 LES MILLS BODYCOMBAT 服部 朋晃		17:45~18:30 Volcano Yoga リフレッシュ 前田 恵	17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00	営業時間 8:00~20:00 シムエリアのみ 0:00~24:00			20:00