

7月20日(月) 海の日

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<br>BODY PUMP<br>VR (予約不要)                                                                              | 8:40~9:25<br>BODY COMBAT<br>VR (予約不要) |                                                | 9:00  |
| 9:30  |                                                                                                                  |                                       |                                                | 9:30  |
| 10:00 |                                                                                                                  |                                       |                                                | 10:00 |
| 10:30 | 10:15~11:00<br>チョアチョアフィット<br>Maki                                                                                | 10:15~11:00<br>初めての気功<br>松矢 好布        | 10:30~11:15<br>サウンドフローヨガ45<br>~禅ヨガ~<br>仲間 真紀   | 10:30 |
| 11:00 |                                                                                                                  |                                       |                                                | 11:00 |
| 11:30 | 11:25~12:10<br>LES MILLS<br>BODY PUMP<br>HEAVY<br>小曽根 厚仁                                                         | 11:20~12:05<br>K-POP CHOA<br>Maki     |                                                | 11:30 |
| 12:00 |                                                                                                                  |                                       | 11:45~12:30<br>Volcano Yoga<br>筋膜リリース<br>仲間 真紀 | 12:00 |
| 12:30 | 12:30~13:15<br>BAILA BAILA<br>市川 紀江                                                                              | 12:40~13:10<br>WOW! CORE<br>小曽根 厚仁    |                                                | 12:30 |
| 13:00 |                                                                                                                  |                                       | 13:00~13:45<br>Volcano Yoga<br>骨盤調整<br>武鑑 志保   | 13:00 |
| 13:30 |                                                                                                                  | 13:25~14:10<br>リラックスヨガ<br>石井 裕子       |                                                | 13:30 |
| 14:00 | 有料<br>14:00~15:40<br>SUMMER FESTIVAL!<br>2026<br>LES MILLS BODY PUMP<br>LES MILLS BODYATTACK<br>矢内麻美×井上暁斗×MISUZU |                                       | 14:25~15:10<br>Volcano Yoga<br>デトックス<br>前田 恵   | 14:00 |
| 14:30 |                                                                                                                  | 14:30~15:15<br>グラマッスルフィット<br>SHIHO    |                                                | 14:30 |
| 15:00 |                                                                                                                  |                                       |                                                | 15:00 |
| 15:30 |                                                                                                                  |                                       | 15:45~16:30<br>Volcano Yoga<br>ミドル<br>AI       | 15:30 |
| 16:00 | 16:15~16:45<br>サウンドバス30<br>出口 真理安                                                                                | 16:00~17:00<br>チアダンス<br>キッズ           |                                                | 16:00 |
| 16:30 |                                                                                                                  |                                       |                                                | 16:30 |
| 17:00 | 17:10~17:55<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>つぐみ                                                                    | 17:05~18:05<br>チアダンス<br>ジュニア          | 17:00~17:45<br>Volcano Yoga<br>リフレッシュ<br>AI    | 17:00 |
| 17:30 |                                                                                                                  |                                       |                                                | 17:30 |
| 18:00 |                                                                                                                  | 18:10~19:10<br>チアダンス<br>アドバンス         |                                                | 18:00 |
| 18:30 |                                                                                                                  |                                       |                                                | 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 |