

8月11日(火) 山の日

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	8:15~9:00 BODY PUMP VR (予約不要)	8:25~9:10 LesMills DANCE VR (予約不要)	8:15~9:45 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	8:30
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 原田 悠菜	10:15~11:00 フラダンス 中村 麻衣	 10:30~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ 本庄 悦子	10:30
11:00				11:00
11:30	11:25~12:10 チョアチョアフィット 松田 愛子	11:25~12:10 LES MILLS BODYATTACK 原田 悠菜		11:30
12:00				12:00
12:30			12:00~12:45 Volcano 筋膜リリースヨガ MISUZU	12:30
13:00	12:30~13:15 リラックスヨガ チカコ			13:00
13:30		13:00~13:45 シーズンルフローヨガ 出口 真理安	13:15~14:00 VolcanoYoga デトックス Sayaka	13:30
14:00				14:00
14:30	13:45~14:30 Wow! HIP MISUZU			14:30
15:00		14:40~15:25 UBOUND つぐみ		15:00
15:30	15:00~15:45 LES MILLS DANCE Kaji		 14:40~15:10 サウンドバス30~warm~ 出口 真理安	15:30
16:00		16:00~17:00 biimaSports		16:00
16:30	16:10~17:10 LES MILLS BODYJAM Kaji		15:50~16:35 VolcanoYoga リフレッシュ 前田 恵	16:30
17:00				17:00
17:30		17:10~18:10 biimaSports	17:05~17:50 Volcano ピラティス 畠山 和江	17:30
18:00	17:40~18:25 LES MILLS BODYPUMP 服部 朋晃			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	営業時間 8:00~20:00 ※8/10(月)23:00~8/11(火)8:00は システムメンテナンスにより全館ご利用いただけません			19:30
20:00				20:00