


# 12月29日(木) 短縮営業

## 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			8:30~10:30	8:30
9:00	8:50~9:35 BODY PUMP VR (予約不要)	9:00~9:45 BODY COMBAT VR (予約不要)	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	10:20~11:05 <b>Wow!HIP</b> 坪松美穂	10:15~11:00 太極拳 松矢好布		10:30
11:00			11:00~11:45 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya	11:00
11:30	11:35~12:20 <b>ZUMBA</b> 毛利智美	11:50~12:35 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 出口真理安		11:30
12:00			<b>女性</b> 12:15~13:00 VolcanoYoga デトックス 本庄悦子	12:00
12:30				12:30
13:00	12:50~13:35 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	13:05~13:35 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 小河彩香		13:00
13:30			13:30~14:15 VolcanoYoga リフレッシュ 坪松美穂	13:30
14:00	14:05~14:50 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 小河彩香	14:00~14:45 けいらくストレッチ 石岡ゆか		14:00
14:30				14:30
15:00			14:45~15:30 VolcanoYoga 骨盤調整 綱島美智子	15:00
15:30	15:15~15:45 GRIT athletic 河西輝星	15:15~16:00 <b>LES MILLS SH'BAM</b> 出口真理安		15:30
16:00			16:00~16:45 VolcanoYoga デトックス 綱島美智子	16:00
16:30	16:15~17:00 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 太田尋	16:20~16:50 GRIT カーディオ 河西輝星		16:30
17:00				17:00
17:30	17:20~18:05 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 厚澤颯馬	17:15~18:00 <b>LES MILLS RPM</b> 稲岡未来	<b>女性</b> 17:30~18:15 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚	17:30
18:00	18:15~18:30 <b>厄払い! 108チャレンジ</b> 厚澤颯馬 & 稲岡未来 ↑ 予約不要! どなたでも参加可能 ↓			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00	12/29(木)は館内すべてのエリアが20:00までとなります			20:00

内容は  
お楽しみに!