

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