

1月12日(月)成人の日

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	8:45~9:30 BODY PUMP VR(予約不要)	8:40~9:25 BODY COMBAT VR(予約不要)		9:00
9:30			岩盤浴 Free Time (予約不要)	9:30
10:00				10:00
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 小曾根 厚仁	10:15~10:45 Wow! HIP 矢内 麻美	10:30~11:15 ZENSEE ~陽~ mindfulness 仲間 真紀	10:30
11:00				11:00
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 矢内 麻美	11:30~12:15 LesMILLS BODYCOMBAT 小曾根 厚仁	11:40~12:25 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野 智子	11:30
12:00				12:00
12:30	12:30~13:15 BAILA BAILA 市川 紀江		12:45~13:30 VolcanoYoga リンパフロー 谷野 智子	12:30
13:00				13:00
13:30	13:35~14:20 ラテンダンス 石関 みどり	13:25~14:10 リラックスヨガ 石井 裕子	13:45~14:35 岩盤浴 Free Time (予約不要)	13:30
14:00				14:00
14:30	有料	14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO		14:30
15:00	14:50~15:50 LES MILLS BODYPUMP 福川 純祐 & 佐藤 茜		15:00~15:45 VolcanoYoga ピギナー 裕次	15:00
15:30				15:30
16:00	有料	15:45~16:30 LES MILLS DANCE 柴田 有里江		16:00
16:30	16:20~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT 福川 純祐 & 佐藤 茜		16:05~16:50 VolcanoYoga 骨盤調整 裕次	16:30
17:00		17:00~17:45 UBOUND 柴田 有里江		17:00
17:30			17:15~18:30 岩盤浴 Free Time (予約不要)	17:30
18:00	17:45~18:30 TRF EZ DO DANCERCIZE MaMe			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 0:00~24:00				