

11月24日(月) 振替休日

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)	岩盤浴 Free Time (予約不要)	9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	10:25~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小曽根 厚仁	10:15~11:00 BAILA BAILA 市川 紀江	10:30~11:15 Volcano Yoga リフレッシュ 前田 恵	10:30
11:00				11:00
11:30	11:50~12:50 チョアチョアフィット 星野 瑠子	11:20~12:05  矢内 麻美	11:45~12:30 禅×ヨガ  ZENSEE ~陽~ 仲間 真紀	11:30
12:00				12:00
12:30		12:35~13:05  矢内 麻美	13:00~13:45 Volcano Yoga リンパフロー パーフェクトケア~前半~ 小松 渚	12:30
13:00				13:00
13:30	13:30~14:30 LES MILLS BODYATTACK 坪松 美穂	13:25~14:10 リラックスヨガ 石井 裕子		13:30
14:00				14:00
14:30		14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO	14:15~15:00 Volcano Yoga リンパフロー パーフェクトケア~後半~ 小松 渚	14:30
15:00	15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP MASA			15:00
15:30				15:30
16:00	16:15~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	16:00~17:00 チアダンス キッズ	16:00~16:45 Volcano Yoga ビギナー 裕次	16:00
16:30				16:30
17:00		17:05~18:05 チアダンス ジュニア	17:10~17:55 Volcano Yoga 骨盤調整 裕次	17:00
17:30	17:30~18:15  DANCERIZE MaMe			17:30
18:00		18:10~19:10 チアダンス アドバンス	18:10~19:10 岩盤浴 Free Time (予約不要)	18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00	営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 00:00~24:00			20:00