

11月3日(月)文化の日

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	8:40~9:25 BODY COMBAT	岩盤浴 Free Time (予約不要)	9:00
9:30	VR (予約不要)	VR (予約不要)		9:30
10:00				10:00
10:30	10:15~11:00 チョアチョアフィット	10:30~11:15 BAILA BAILA	10:30~11:15 Volcano Yoga リフレッシュ	10:30
11:00	星野 瑠子	市川 紀江	前田 恵	11:00
11:30				11:30
12:00	有料 12:00~13:00 LES MILLS BODY PUMP	11:45~12:30 リラックスヨガ	11:45~12:30  ZENSEE ~陽~	12:00
12:30	南部 亜由美×小曽根 厚仁	石井 裕子	仲間 真紀	12:30
13:00		有料	12:50~14:10	13:00
13:30		13:10~14:10 	岩盤浴 Free Time (予約不要)	13:30
14:00	13:35~14:20 ラテンダンス	庄司×関根 隆介		14:00
14:30	石関 みどり			14:30
15:00	14:40~15:25 LES MILLS BODY COMBAT	14:30~15:15 グラマッスルフィット	14:40~15:25 シーズナルフローヨガ ~warm~	15:00
15:30	福川 竣祐	SHIHO	出口 真理安	15:30
16:00				16:00
16:30	15:55~16:40 LES MILLS BODY BALANCE	16:00~17:00 チアダンス キッズ	16:00~16:45 Yoga ビギナー ~warm~	16:30
17:00	福川 竣祐		裕次	17:00
17:30		17:05~18:05	17:15~18:00 Yoga 骨盤調整 ~warm~	17:30
18:00	17:30~18:15 	チアダンス ジュニア	裕次	18:00
18:30	MaMe			18:30
19:00		18:10~19:10 チアダンス アドバンス		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