

# 12月29日 年末短縮営業スケジュール

## 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	10:30~11:15 ピラティス	10:15~11:00 チョアチョアフィット	女性 10:30~11:15 Volcano Yoga 骨盤調整	10:30
11:00	石岡 ゆか	miyu	小松 渚	11:00
11:30		煩惱イベント		11:30
12:00	11:55~12:40 BAILA BAILA	11:35~12:05 Wow! HIP 矢内麻美	11:45~12:30 Volcano Yoga リフレッシュ	12:00
12:30	市川 紀江	煩惱の数イベント【ワオビ】	前田 恵	12:30
13:00		煩惱イベント		13:00
13:30		12:45~13:30 UBOUND 関根隆介	13:00~13:45 ZENSEE mindfulness ~陽~	13:30
14:00	煩惱イベント	煩惱の数イベント【UBOUND】	仲間 真紀	14:00
14:30	13:55~14:40 LES MILLS BODYATTACK		14:10~15:10	14:30
15:00	矢内麻美	14:30~15:15 グラマッスルフィット	岩盤浴 Free Time (予約不要)	15:00
15:30	煩惱の数イベント【アタック】	SHIHO		15:30
16:00	煩惱イベント		15:35~16:20 Volcano Yoga ビギナー	16:00
16:30	15:20~16:05 LES MILLS BODYPUMP	16:05~16:50 LES MILLS BODYBALANCE	裕次	16:30
17:00	井上 暁斗	福川竣祐	16:45~17:30 Volcano Yoga 骨盤調整	17:00
17:30	煩惱の数イベント【コンバット】		裕次	17:30
18:00			17:55~19:00 岩盤浴 Free Time (予約不要)	18:00
18:30				18:30
19:00	【煩惱の数イベント】			19:00
19:30	煩惱の数の"108"にちなんだチャレンジイベントです！ 実施時間は各レッスン後15分間(アップ含む)			19:30
20:00	予約不要。イベントのみのご参加も大歓迎。エクササイズの種類は当日ご案内します！			20:00
	各レッスンにまつわるエクササイズで汗を流し、煩惱を乗り越えましょう。			
	全エリア営業時間 8:00~20:00			