

7月21日(月) 海の日

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)	岩盤浴 Free Time (予約不要)	9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODY PUMP 稲岡 未来	10:15~11:00 初めての気功 松矢 好布	10:30~11:15 Volcano Yoga リフレッシュ 前田 恵	10:30
11:00				11:00
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODY BALANCE 矢内 麻美	11:15~12:15 太極拳 松矢 好布	11:40~12:25 Volcano Yoga 筋膜リリース 仲間 真紀	11:30
12:00				12:00
12:30	12:30~13:15 BAILA BAILA 市川 紀江	12:40~13:10 Wow! HIP 矢内 麻美		12:30
13:00				13:00
13:30		13:25~14:10 リラックスヨガ 石井 裕子	13:10~13:55 シーズナルフローヨガ ~warm~ 出口 真理安	13:30
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODY ATTACK 家城 和太			14:00
14:30		14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO	無料イベント 14:30~15:30 ZENSEE mindfulness シンキングボウル 出口 真理安	14:30
15:00	有料		~陽~ ~warm~	15:00
15:30	15:15~16:15 LES MILLS BODY COMBAT 家城 和太			15:30
16:00		16:00~17:00 チアダンス キッズ	16:00~16:45 Yoga ピギナー ~warm~ 裕次	16:00
16:30				16:30
17:00	17:00~17:45 TRF EZ DO DANCERCIZE MaMe	17:05~18:05 チアダンス ジュニア	17:15~18:00 Yoga 骨盤調整 ~warm~ 裕次	17:00
17:30				17:30
18:00		18:10~19:10 チアダンス アドバンス		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 0:00~24:00			20:00

