

8月11日(月) 山の日

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 LES MILLS BODYPUMP 稲岡 未来	10:15~11:00 初めての気功 松矢 好布	女性 10:30~11:15 Volcano Yoga 骨盤調整 小松 渚	10:30
11:00				11:00
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODYCOMBAT 石橋 舞	11:15~12:15 太極拳 松矢 好布	有料 11:45~12:30 腰痛改善 FLOWYOGA 谷野 智子	11:30
12:00				12:00
12:30	12:30~13:15 BAILA BAILA 市川 紀江	12:30~13:00 Wow!HIP 坪松 美穂		12:30
13:00			13:00~13:45 Volcano Yoga リフレッシュ 谷野 智子	13:00
13:30	13:35~14:20 LES MILLS BODYATTACK 坪松 美穂	13:20~14:10  ZENSEE ~陽~ シンギングボウル 出口 真理安		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 コリオ 前田 恵	14:30
15:00	有料 15:00~15:45 LES MILLS DANCE 柴田 有里江×出口 真理安			15:00
15:30				15:30
16:00	太宮店コラボ ジョイントレッスン!	16:00~17:00 チアダンス キッズ	16:10~16:55 Volcano Yoga ビギナー 裕次	16:00
16:30	有料 16:25~17:25 LES MILLS BODYCOMBAT 長谷川 未空×福川 竣祐			16:30
17:00		17:05~18:05 チアダンス ジュニア	17:25~18:10 Volcano Yoga 骨盤調整 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				20:00

営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 0:00~24:00