

9月20日(月) 敬老の日

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				8:00
8:30			8:15~10:00	8:30
9:00	8:45~9:30 ボディパンプ VR	8:40~9:25 ボディコンバット VR	岩盤浴 Free Time	9:00
9:30				9:30
10:00	WEB予約制 定員35名	WEB予約制 定員28名	定員40名	10:00
10:30	😊 10:20~11:05 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 長谷川 デビュー 福山・長谷川	10:15~11:00 初めての気功 松矢好布	10:30~11:15 Volcano Yoga 骨盤調整 チカコ	10:30
11:00	WEB予約制 定員42名			11:00
11:30	11:25~12:10 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 矢内麻美	WEB予約制 定員28名	定員40名	11:30
12:00	WEB予約制 定員35名	11:40~12:25 <b>UBOUND</b> 福山峻一	11:35~12:20 Volcano Yoga リンパフロー Aya	12:00
12:30	12:30~13:15 BAILA BAILA 市川紀江	<b>有</b> WEB予約制 定員20名	定員40名	12:30
13:00		😊 12:55~13:55 <b>UBOUND</b> 福山・太田	12:50~13:35 Volcano パワーヒップネス 矢内麻美	13:00
13:30	WEB予約制 定員35名			13:30
14:00	14:00~14:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 厚澤颯馬	WEB予約制 定員28名	定員40名	14:00
14:30		14:30~15:15 <b>LES MILLS RPM</b> 稲岡未来	14:00~14:45 Volcano Yoga デトックス MAMI	14:30
15:00	WEB予約制 定員35名		定員40名	15:00
15:30	15:15~16:00 <b>LES MILLS SH'BAM</b> 長谷川佑可子	WEB予約制 定員24名	15:15~16:00 Volcano Yoga 骨盤調整 高岩加奈子	15:30
16:00	WEB予約制 定員42名	15:35~16:20 <b>LES MILLS RPM</b> 加園裕子		16:00
16:30	16:30~17:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 太田尋	WEB予約制 定員24名	定員40名	16:30
17:00		17:00~17:45 <b>TRF EZ DO DANCEROIZE</b> MaMe	16:30~17:15 VolcanoYoga ビギナー 裕次	17:00
17:30	WEB予約制 定員35名			17:30
18:00	18:00~18:45 <b>ZUMBA</b> KAZKO			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 5:00~23:00			19:30
20:00				20:00