

2月11日(火) 建国記念の日

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	GYM	
8:00					8:00
8:30	8:15~8:45 ボディバランス VR	8:15~9:00 SH'BAM VR	☺ 8:35~9:25 Volcano ★免疫力向上ヨガ★ 三上直子		8:30
9:00	9:05~9:50 LES MILLS BODYPUMP 寺岡拓朗				9:00
9:30		9:45~10:45 太極拳 鈴木龍彦	9:45~10:35 VolcanoYoga ビギナー 三上直子		9:30
10:00	☺ 10:10~10:55 LES MILLS BODYATTACK 坪松美穂 & 小河彩香				10:00
10:30					10:30
11:00	11:10~11:55 momchan フィットネス 森村康代	11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 谷地元衣利加	11:00~11:50 VolcanoYoga リンパフロー チカコ		11:00
11:30					11:30
12:00	12:15~13:15 リラックスヨガ チカコ	整理券あり 定員18名 12:40~13:40  Fun Basic Erika/YASUCO	12:15~13:05 VolcanoYoga アドバンス YUMIYAN		12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30	13:35~14:35 ピラティス 長谷川由里恵	整理券あり 定員18名 14:10~15:10  Fun Mix YASUCO/Erika	13:20~14:20 VolcanoYoga デトックス Sayaka	13:40~14:00 パワープレートサーキット	13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	15:00~16:00 ベリーダンス Sayaka	このクラスは ANTIGRAVITYのクラスを受けた 事がある方 のみご参加頂けます。	☺ 14:40~15:25 Volcano K-1 FIT FIGHT ♥バレンタインLOVE SONG♥ 小河彩香		15:00
15:30					15:30
16:00		☺ 16:10~17:10 ボディメイクヨガ × シャレボン 【定員25名】 海 隼人	15:40~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内麻美	15:40~16:00 パワープレートサーキット	16:00
16:30	16:25~16:55 GRIT strength 寺岡拓朗				16:30
17:00	☺ 17:15~18:15  ♥バレンタインSpecial♥ 毛利智美	暗闇 17:25~18:10 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美	16:55~17:45 VolcanoYoga デトックス 出口真理安		17:00
17:30					17:30
18:00		暗闇 18:35~19:20 LES MILLS SH'BAM 小林夏歩	18:00~18:50 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya		18:00
18:30	18:30~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史				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 5:00~26:00				20:00