

2月24日（月）振替休日

グループエクササイズ タイムスケジュール

| | Studio Natural | Studio Volcano | GYM | |
|-------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 9:00 | | | | 9:00 |
| 9:30 | 9:30~10:30 | 9:20~10:20 | | 9:30 |
| 10:00 | パワーヨガ | VolcanoYoga ビギナー | | 10:00 |
| 10:30 | モリーニョユミコ | | セルフ | 10:30 |
| 11:00 | 10:45~11:35 | 10:50~11:50 | 10:30~10:55 | 11:00 |
| 11:30 | ファイティング エクササイズ 松本彩 | 😊 Volcano Yoga ~バランスのポーズで集中力を高めよう!~ モリーニョユミコ | パワープレートサーキット | 11:30 |
| 12:00 | 11:50~12:50 | | イベント内容解説 呼吸を調べ、気持ちを一点に集めてバランス力を培うクラスです。 バランスポーズを行う際、力強くでとろろとせず、呼吸を調べリラックスすることで集中が深まり、揺るがない一点にとどまることができるようになります。 | 12:00 |
| 12:30 | リラックスヨガ 加地由樹子 | 😊 12:10~12:55 Beyondチャレンジ POWER HIPNESS 川口加奈恵 | | 12:30 |
| 13:00 | 😊 13:05~14:20 | | | 13:00 |
| 13:30 | Beyondチャレンジ ボディコンバット60 白川貴史&大森愛莉 | 13:20~14:10 | | 13:30 |
| 14:00 | | VolcanoYoga 骨盤調整 土師恵 | | 14:00 |
| 14:30 | | | 14:00~14:25 パワープレートサーキット | 14:30 |
| 15:00 | 14:35~15:20 | 14:30~15:30 | 14:30~14:45 プッシュアップチャレンジ50 | 15:00 |
| 15:30 | ボディアタック45 山本綾音 | VolcanoYoga リンパフロー 土師恵 | Beyond2020 ●12:10~12:15 5分間スクワット(バンドなし)チャレンジを行います。 レッスン前にしっかりウォーミングアップレッスンに入りましょう!! ●13:05~13:20 格闘技動作のフォームを習得し、チャレンジを行います。 チャレンジ内容は当日のお楽しみに!!! ●14:30~14:45 プッシュアップを50回行います。自分の限界にチャレンジ! | 15:30 |
| 16:00 | 15:35~16:20 | aroma | | 15:50~16:35 |
| 16:30 | UBOUND45 櫻井浩介 | VolcanoYoga リフレッシュ 山本綾音 | | 16:30 |
| 17:00 | 16:40~17:40 | aroma | | 17:00 |
| 17:30 | ボディパンプ60 白川貴史 | 16:55~17:45 UNIVERSAL YOGA MARS 西田りえ | | 17:30 |
| 18:00 | | aroma | | 18:00 |
| 18:30 | 18:00~18:30 CXWORX 大森愛莉 | 18:00~19:00 | | 18:30 |
| 19:00 | | VolcanoYoga デトックス 西田りえ | | 19:00 |
| 19:30 | | | | 19:30 |

祝日営業時間 9:00~20:00



イベントクラス



備品使用クラス

aroma アロマクラス