

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	😊 Volcano Yoga ~バランスのポーズで集中力を高めよう!~	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 呼吸を調え、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、力ずくでとろうとせず、呼吸を調え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	リラクソヨガ	😊 12:10~12:55		12:30
13:00	13:05~14:20	Beyondチャレンジ POWER HIPNESS		13:00
13:30	😊 Beyondチャレンジ ボディコンバット60	13:20~14:10		13:30
14:00	白川貴史&大森愛莉	VolcanoYoga 骨盤調整		14:00
14:30		土師恵	14:00~14:25	14:30
15:00	14:35~15:20	14:30~15:30	パワープレートサーキット	15:00
15:30	ボディアタック45	VolcanoYoga リンパフロー	14:30~14:45	15:30
16:00	15:35~16:20	土師恵	プッシュアップチャレンジ50	16:00
16:30	UBOUND45	aroma	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!	16:30
17:00	16:40~17:40	aroma		17:00
17:30	ボディパンプ60	16:55~17:45		17:30
18:00	18:00~18:30	UNIVERSAL YOGA MARS		18:00
18:30	CXWORX 大森愛莉	西田りえ		18:30
19:00		aroma		19:00
19:30		18:00~19:00		19:30
		VolcanoYoga デトックス		
		西田りえ		
		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