

10月14日(月) 体育の日

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 岩盤浴 FreeTime		8:30
9:00	8:50~9:35 SHBAM VR	8:40~9:25 RPM VR			9:00
9:30			9:05~10:05 VolcanoYoga ミドル		9:30
10:00		暗闇	SATOKA		10:00
10:30	10:00~10:50 初めての 気功 松矢好布	10:00~10:45 LES MILLS RPM 福山峻一			10:30
11:00	11:00~12:00 😊 逍遥掌 —しょうようしょう— 松矢好布		10:30~11:20 VolcanoYoga 骨盤調整 SATOKA		11:00
11:30		11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美			11:30
12:00			11:45~12:35 VolcanoYoga コリオ 谷地元衣利加		12:00
12:30	12:15~13:15 BAILA BAILA 市川紀江	12:25~13:10 バレエ エクササイズ 三上亜紀子			12:30
13:00			12:50~13:10 岩盤浴FreeTime		13:00
13:30		暗闇	13:25~14:25 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内麻美		13:30
14:00	13:30~14:30 フィットコンディ ショニング 齋藤康則	13:40~14:25 UBOUND 福山峻一		13:40~14:00 パワープレートサーキット	14:00
14:30					14:30
15:00	14:45~15:30 エアロビクス 工藤兼一	15:05~16:05 😊 栄養セミナー 参加費¥550 ※予約制 木村綱希トレーナー	😊 14:45~15:30 Volcano K-1 FIT FIGHT 古田晶子		15:00
15:30				15:40~16:00 パワープレートサーキット	15:30
16:00	15:45~16:30 ステップ 工藤兼一		15:50~16:40 Volcano 整体オリジナル 竹田真知枝		16:00
16:30		暗闇			16:30
17:00	16:50~17:50 リラックスヨガ 祐次	16:40~17:25 LES MILLS SH'BAM 古田晶子	😊 17:00~17:50 VolcanoYoga アドバンス~動と静~ 杉本麻衣		17:00
17:30		暗闇			17:30
18:00		18:00~18:45 LES MILLS RPM 寺岡拓朗			18:00
18:30	18:10~18:55 😊 ZUMBA KAZKO		18:20~19:20 VolcanoYoga ビギナー 祐次		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