

11月4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

	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	GYM	
8:00					8:00
8:30			8:15~9:00 岩盤浴 FreeTime		8:30
9:00	8:50~9:35 SH'BAM VR	8:40~9:25 RPM VR			9:00
9:30			9:20~10:10 ☺️ VolcanoYoga 骨盤調整 Aya		9:30
10:00	10:00~10:50 初めての 気功 松矢好布	10:00~10:45 LesMILLS RPM 福山峻一			10:00
10:30			10:30~11:20 VolcanoYoga リンパフロー 功美		10:30
11:00	11:00~12:00 太極拳 松矢好布				11:00
11:30		11:20~12:05 LesMILLS BODYBALANCE 古田晶子			11:30
12:00			11:45~12:35 VolcanoYoga ミドル 功美		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	13:30~14:30 フットコンディ ショニング 齋藤康則	13:40~14:25 UBOUND 福山峻一	13:25~14:25 VolcanoYoga リフレッシュ mio	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	14:45~15:30 エアロビクス 佐藤陽子	14:50~15:35 整体オリジナル 竹田真知枝	14:45~15:35 VolcanoYoga デトックス mio		15:00
15:30					15:30
16:00	15:45~16:30 ステップ 佐藤陽子	☺️ 15:50~16:50 リラックスヨガ ~肩こり改善~ kumi	15:55~16:45 VolcanoYoga コリオ 谷地元衣利加	15:40~16:00 パワープレートサーキット	16:00
16:30					16:30
17:00	16:50~17:50 LesMILLS BODYPUMP 寺岡拓朗	17:10~17:55 LesMILLS SH'BAM 古田晶子	17:20~18:10 VolcanoYoga ビギナー kumi		17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30	18:10~18:55 Shape-up Boxing 小林直人	18:15~19:00 ZUMBA KAZKO	18:25~19:25 岩盤浴 FreeTime		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