

8月12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					8:30
9:00	9:00~9:30 GRIT カードィオ 福山峻一	8:40~9:25 RPM VR	9:00~10:00 ☺ 音楽と癒しの WARM YOGA 山田結美		9:00
9:30					9:30
10:00	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			10:00
10:30			10:30~11:20 Volcano 整体オリジナル 竹田真知枝		10:30
11:00	11:00~12:00				11:00
11:30	太極拳 松矢好布	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	☺ 13:30~14:30 RITMOS Special MIX 足立孝	13:25~14:25 モチベーションUP セミナー 内田君平トレーナー	13:20~14:20 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内麻美	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	14:45~15:30 ZUMBA KAZKO	14:40~15:25 VolcanoYoga コリオ 坪松美穂		15:00
15:30					15:30
16:00	15:45~16:30 ステップ 佐藤陽子	15:45~16:45 リラックスヨガ 網島美智子	15:40~16:40 VolcanoYoga リフレッシュ 古田晶子	15:40~16:00 パワープレートサーキット	16:00
16:30					16:30
17:00	☺ 17:00~18:00 LES MILLS BODYPUMP ♪テクニッククラス付♪ 寺岡拓朗	17:10~18:00 Shape-up Boxing 小林直人	17:05~18:05 VolcanoYoga デトックス 網島美智子		17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30	18:20~19:20 LES MILLS BODYATTACK 坪松美穂	18:20~19:05 LES MILLS SH'BAM 古田晶子	18:20~19:20 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