



2024年9月16日(月) 敬老の日

8月19日(月)より順次WEB予約開始!

有料イベントクラス申し込み方法は別紙参照

レッスンにご参加の際はWEBサービスより事前に座席をご予約ください

	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	
8:00				8:00
8:30				8:30
9:00	8:35~9:20 RITMOS 佐藤陽子	8:30~9:15 モーニングヨガ ~Warm~ 井坂友紀		9:00
9:30				9:30
10:00	10:00~10:45 ファイティングエクササイズ 松本彩	9:45~10:30 VolcanoYoga リフレッシュ 井坂友紀	10:15~10:45 TILT	10:00
10:30				10:30
11:00	フェスタオル持参 11:15~12:15 タオルdeヨガ 加地由樹子	11:00~11:45 VolcanoYoga コリオ Luna	11:15~11:45 TILT	11:00
11:30				11:30
12:00				12:00
12:30	イベント予約 12:45~13:45 プロのトレーナーによる 腰痛改善レッスン! STRONG DS 別紙参照	12:15~13:00 Wow! HIP Luna	12:15~12:45 TILT	12:30
13:00				13:00
13:30		13:30~14:45	13:15~13:45 TILT	13:30
14:00	14:10~14:55 LES MILLS BODY PUMP Taichi	VolcanoYoga リンパフロー ~Special~ 谷野智子×小松渚	14:15~14:45 TILT	14:00
14:30				14:30
15:00	イベント予約 15:25~16:10 オリジナルインターバル トレーニング Taichi×吉永怜史 別紙参照	15:10~15:55 VolcanoYoga ミドル NAO	15:15~15:45 TILT	15:00
15:30				15:30
16:00	16:25~17:25 LES MILLS BODY JAM 吉永怜史	16:20~17:05 VolcanoYoga デトックス KANA	16:15~16:45 TILT	16:00
16:30				16:30
17:00			17:15~17:45 TILT	17:00
17:30		17:35~18:35		17:30
18:00	18:00~18:45 ZUMBA 尾島真理	VolcanoYoga リフレッシュ KANA	18:15~18:45 TILT	18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00

祝日営業時間 8:00~20:00

有料イベントプログラム

無料イベントプログラム

岩盤ホットクラス

岩盤クラス