

11月3日(日) 文化の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
8:00	8:00~9:00 岩盤 FreeTime				8:00~9:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
8:30		8:20~9:05 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU			
9:00					9:00~10:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
9:30	9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ 尾代智子	9:25~10:10 ZUMBA 武内のぞ美			
10:00					10:00~11:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
10:30	10:20~11:05 HOT ストレッチ 山路さなえ	10:30~11:15 協栄シェイプ ボクシング 45 MIWA	10:45~11:15 グルトレ		
11:00					11:00~12:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
11:30	11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:20 UBOUND NAOKIXYUUKA	11:45~12:15 グルトレ		
12:00					
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE UMEDA	12:40~13:25 MEGADANZ 大西美帆×YUMA			12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00					
13:30	13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子	13:45~14:45 LES MILLS BODYPUMP 60 Kotono×CHIHARU	13:45~14:15 グルトレ	13:45~14:30 アクア RIURU	
14:00					
14:30	14:40~15:25 VolcanoYoga 骨盤調整 岡村幸	15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 CHIHARU	15:45~16:15 グルトレ	14:40~15:10 背泳ぎベーシック 15:20~15:50 スイムフェス練習クラス	
15:00	15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 菅原沙月	16:20~16:50 LES MILLS GRIT YAMATO			
15:30					
16:00					
16:30	16:50~17:35 筋膜リリースヨガ UMEDA	17:10~17:55 K-POP CHOA Mai*Mai	16:45~17:15 グルトレ		
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

UBOUND★JOINT
第2弾!!

楽しく・元気に全員で飛び跳ねませんか?
レベルアップした
NEWインストラクターにも注目!!



MEGADANZ SP★JOINT

初JOINT!
盛り上がる楽しい曲を
たくさん集めました!
初めての方も大歓迎です!



BODYPUMP

初JOINT★60分!!
私たちと一緒に理想のBODYを
目指してLet's Training!!



…イベントレッスン