

11月23日(土) 勤労感謝の日

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	8:00~10:00				☺️…イベント
8:30					
9:00	岩盤 FreeTime	☺️ 9:00~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 SATAKE			9:00~9:45 ヘビースイミング 2コース使用
9:30					9:50~10:35 ヘビースイミング 2コース使用
10:00					
10:30	10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 浅枝文子	10:20~11:05 Wow!HIP Kotono	10:45~11:15 グルトレ	☺️ 10:40~11:25 Tackyの アクアダンス Tacky	
11:00					
11:30	11:35~12:20 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE AOI	11:45~12:15 グルトレ		11:30~12:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
12:00					
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子	12:30~13:15 MEGADANZ YUNOKI			12:30~13:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
13:00					
13:30					
14:00	13:45~14:30 VolcanoYoga 骨盤調整 内藤美砂	13:25~14:25 ジュニア チアダンス スクール	13:45~14:15 グルトレ		13:30~14:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
14:30					
15:00	14:50~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子	14:30~15:30 ジュニア チアダンス スクール			14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
15:30					
16:00	15:55~16:40 VolcanoYoga ミドル 大石修子	15:35~16:35 ジュニア チアダンス スクール	15:45~16:15 グルトレ		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
16:30					
17:00	17:00~17:45 VolcanoYoga ピギナー Izumi	16:40~17:40 ジュニア チアダンス スクール	16:45~17:15 グルトレ		16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
17:30					
18:00	☺️ 18:05~19:05 VolcanoYoga 骨盤調整60 Izumi	☺️ 18:00~19:00 LES MILLS DANCE 60 SP★JOINT Yui(JX大井町) ×YUMA			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
18:30					
19:00					
19:30					

参加すること間違いなし!!

BODYCONBAT 60
SATAKE WORLD
に皆様没入しませんか??



何が起きるかはお楽しみ!

ドキドキわくわく♪
Tackyのアクアダンスに是非ご参加ください!



同期2人による
LES MILLS DANCE♪

楽しく!笑顔で!
最高の60分を一緒に
楽しみましょう★



姿勢と骨盤を支える体幹群を
力強く使う60分です!
初めての方も大歓迎です。
きれいな体を一緒に目指しましょう!



営業時間 8:00~20:00