

12月29日(日) 2024年 営業最終日

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				
8:30		8:20~9:05 ZUMBA 武内のぞ美			8:00~9:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
9:00					
9:30	9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ 尾代智子	9:25~10:25 LES MILLS BODYATTACK ~2024年LASTATTACK I~ 家城和太×YUMA			9:00~10:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
10:00					
10:30	10:20~11:05 HOT ストレッチ 山路さなえ				10:00~11:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
11:00		10:45~11:30 協栄シェイブ ボクシング 45 MIWA	10:45~11:15 グルトレ		
11:30	11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ				11:00~12:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
12:00		12:00~13:15 75min! UBOUND ~跳び納めSP★~ KUMAGAI×YUJKA			
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE UMEDA				12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00					
13:30					
14:00	13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子	13:45~14:45 LES MILLS BODYPUMP 60 CHIHARU	13:45~14:15 グルトレ	13:45~14:30 アクア RIURU	
14:30					
15:00	14:40~15:25 VolcanoYoga 骨盤調整 岡村幸	15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 CHIHARU		14:40~15:10 背泳ぎベーシック AJSF参加者対象	
15:30				15:20~15:50 スイムフェス 練習クラス	
16:00	15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸		15:45~16:15 グルトレ		16:00~18:15 108本スイム ※詳細は別紙を ご参照ください。
16:30		おかえりなさい / KAHOさん!			
17:00	16:50~17:35 Volcano 筋膜リリースヨガ UMEDA	17:00~17:45 LES MILLS DANCE KAHO(JX大宮)×YUMA	16:45~17:15 グルトレ		
17:30					
18:00	17:55~18:55 VolcanoYoga デトックス 60 鈴木一平	18:05~19:05 LES MILLS SH'BAM ~LAST SH'BAM~ KAHO(JX大宮)×YUMA			
18:30					
19:00					
19:30		営業時間 8:00~20:00			

有料イベントのご予約は12月15日(日)12時よりWEBにて受付開始  
 予約時に受講場所を選択していただき、ご入金となります。予約場所確認表はwebにてご確認ください。

StudioNatural 予約場所確認表

大きい動きを伴うレッスン

50名

	インストラクター									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
スタジオ	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50