

3月20日(木) 春分の日

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					
8:30					
9:00	8:55~9:55 VolcanoYoga 骨盤調整60 内藤美砂	8:50~9:35 ZUMBA 和田節子			
9:30					
10:00		9:50~10:50 😊 ラテンダンス 60 ~spring special~ 和田節子			
10:30	10:15~11:15 VolcanoYoga リンパフロー60 内藤美砂		10:45~11:15 グルトレ	10:45~11:15 水中ウォーキング30 葉山亜希恵	10:30~11:15 ベビー スイミング 2コース使用
11:00		11:10~11:55 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU			
11:30				11:25~12:10 アクア ベーシック 葉山亜希恵	
12:00	11:35~12:20 美軸ライン ストレッチ yuka	有料イベント 2,200円(税込) 😊 12:15~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU×HIBI	11:45~12:15 グルトレ		
12:30		NEW!!			12:30~13:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名
13:00	😊 12:40~13:25 美軸フェイス yuka	😊 12:15~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU×HIBI	12:45~13:15 グルトレ		
13:30		60min!!			
14:00	😊 13:45~14:30 Volcano Yoga コリオ YAMATO	😊 13:35~14:35 MEGADANZ ★新曲発表会★ HARUNA×YUMA	13:45~14:15 グルトレ		
14:30					14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
15:00	14:50~15:35 VolcanoYoga リフレッシュ Sayaka	15:00~16:00 ジュニア 体育スクール	14:45~15:15 グルトレ		
15:30					15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
16:00	😊 15:55~16:55 HOT ピラティス&ストレッチ 60 山路さなえ		15:45~16:15 グルトレ		
16:30		16:10~17:10 ジュニア 体育スクール			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
17:00			16:45~17:15 グルトレ		
17:30	😊 17:15~18:15 肩こり・首こり 解消ヨガ 60 菅原沙月	17:20~18:20 ジュニア 体育スクール			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
18:00					
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3月6日(木) 12時よりアカウントログイン後イベント予約から受付開始
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。

StudioNatural 予約場所確認表

大きい動きを伴わないレッスン

50名

インストラクター

スタジオ番号

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
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50