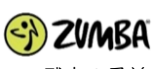


5月4日(日) みどりの日

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		★ 有料イベント880円(税込) BODY ATTACK60! KUMAGAI×YUMA 1年ぶりのジョイント★ 2人の明るさと元気で 時間が過ぎるのもあっという間!! パワーあふれる60分を一緒に 過ごしませんか!! 		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  武内のぞ美			
10:00			10:45~11:15 グルトレ		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 50 MIWA			
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	11:35~12:05  YUUKA	11:45~12:15 グルトレ		
12:00					
12:30	12:30~13:15 ★ 筋膜リリースヨガ UMEDA	12:25~13:25 ★ 有料イベント 880円(税込) LES MILLS BODYATTACK 60 KUMAGAI×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 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 バタフライ ベジック	
15:00				15:20~15:50 フィンスイム	
15:30	15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	16:20~16:50 LES MILLS GRIT UMEDA	16:45~17:15 グルトレ		
16:00					
16:30					★ …イベント
17:00	★ 16:50~17:50 肩こり・腰こり 解消ヨガ 60 菅原沙月	17:10~17:55 K-POP CHOA Mai*Mai			
17:30			★ 肩こり・腰こり解消ヨガ 週末溜まった疲れをリセット☆ 肩こり・腰こりを解消し 新しい1週間を心地よく スタートしていきましょう😊 		
18:00					
18:30		18:15~19:00 MEGADANZ 大西美帆			
19:00					
19:30					
	営業時間 8:00~20:00				

有料イベントのご予約は4月20日(日)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。