


8月12日(月) 振替休日

グループエクササイズ タイムスケジュール

| | BLUE Studio | RED Studio | Volcano Studio | |
|-------|--|--|--|-------|
| 8:00 | 42名予約制 | 28名予約制 | 40名予約制 | 8:00 |
| 8:30 | | | | 8:30 |
| 9:00 | 8:45~9:30 BODY PUMP VR (予約不要) | 8:40~9:25 BODY COMBAT VR (予約不要) | 8:30~10:00 岩盤浴 Free Time (予約不要) | 9:00 |
| 9:30 | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | 10:00 |
| 10:30 | 10:15~11:00 LES MILLS BODY PUMP 福川 竣祐 | 10:15~11:00 初めての気功 松矢 好布 | 女性 10:30~11:15 Volcano Yoga 骨盤調整 Aya (K) | 10:30 |
| 11:00 | | 有料 | | 11:00 |
| 11:30 | 11:25~12:10 BAILA BAILA 市川 紀江 | 11:20~12:20 太極拳 松矢 好布 | | 11:30 |
| 12:00 | | | 11:45~12:30 Volcano Yoga コリオ 前田 恵 | 12:00 |
| 12:30 | 12:30~13:15 wow! HIP 矢内 麻美 | 無料 12:40~13:40 LES MILLS BODY BALANCE 福川 竣祐 | | 12:30 |
| 13:00 | | | 12:50~13:35  ZENSEE ~陽~ mindfulness 仲間 真紀 | 13:00 |
| 13:30 | 有料 | | | 13:30 |
| 14:00 | 13:55~14:55 LES MILLS BODY JAM NINA | | 14:00~15:30 | 14:00 |
| 14:30 | | 14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO | 岩盤浴 Free Time (予約不要) | 14:30 |
| 15:00 | NEW レッスン | | | 15:00 |
| 15:30 | 15:25~16:10 ANIMAL FLOW &コア Lucas | | | 15:30 |
| 16:00 | | 16:00~17:00 チアダンス キッズ | 16:00~16:45 Volcano Yoga デトックス MAMI | 16:00 |
| 16:30 | 16:35~17:20 LES MILLS BODY COMBAT 深田 祐司 | | | 16:30 |
| 17:00 | | 17:05~18:05 チアダンス ジュニア | 17:15~18:00 Volcano Yoga リフレッシュ MAMI | 17:00 |
| 17:30 | 有料 | | | 17:30 |
| 18:00 | 17:45~18:45 全国カラダ年齢測定会 | 18:10~19:10 チアダンス アドバンス | | 18:00 |
| 18:30 | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | 20:00 |

営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 0:00~24:00