

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			8:15~9:00 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	8:30
9:00	9:00~9:30 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	8:45~9:30 BODY COMBAT VR(予約不要)		9:00
9:30			女性 ※40名予約制 9:30~10:15 Volcano Yoga デトックス 本庄悦子	9:30
10:00				10:00
10:30	10:15~11:00 エアロビクス 竹内愛	10:15~11:15 biima Sports		10:30
11:00				11:00
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 出口 真理安	11:25~12:25 biima Sports	女性 11:30~12:15 Volcano Yoga リフレッシュ 竹内愛	11:30
12:00				12:00
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT KAJIWARA			12:30
13:00		12:50~13:35 UBOUND 関根 隆介	有料 13:00~13:45 リンパフローヨガ Special~前半~ 小松 渚	13:00
13:30				13:30
14:00	13:45~14:30 リラックスヨガ 裕次	13:55~14:40 グラマッスルフィット miyu	有料 14:15~15:00 リンパフローヨガ Special~後半~ 小松 渚	14:00
14:30				14:30
15:00	15:05~15:50 LES MILLS DANCE 出口 真理安	15:00~15:45 スリムフローヨガ 裕次		15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30	16:20~17:05 LES MILLS BODYPUMP 福川 竣祐	16:25~17:10 wow!HIP 坪松 美穂	16:15~17:00 VolcanoYoga ビギナー 田島 桃子	16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00	17:40~18:25 LES MILLS BODYATTACK 坪松 美穂	17:30~18:15 RITMOS 大関洋文	17:30~18:15 VolcanoYoga ミドル 田島 桃子	18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	※法人利用・他店登録の相互利用の方は、ご予約・ご参加いただけません。			19:30
20:00	営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 00:00~24:00			20:00