

7月15日(月) 海の日

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			8:30~10:00	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)	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 BAILA BAILA 市川 紀江	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				11:00
11:30	有料 11:30~12:30 LES MILLS BODY PUMP 芹澤 宗一郎	11:20~12:05 UBOUND 関根 隆介		11:30
12:00			11:45~12:30 Volcano Yoga コリオ 前田 恵	12:00
12:30		12:30~13:00 WOLFCORE 矢内 麻美		12:30
13:00	有料 13:15~14:15 LES MILLS BODY ATTACK 芹澤 宗一郎		12:50~13:35 ZENSEE ~陽~ 仲間 真紀	13:00
13:30		13:25~14:10 リラックスヨガ 石井 裕子		13:30
14:00			14:00~15:25	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	14:45~15:30 ZUMBA KAZKO			15:00
15:30				15:30
16:00	16:00~16:45 LES MILLS BODY COMBAT 深田 祐司	16:00~17:00 チアダンス キッズ	16:00~16:45 Volcano Yoga リフレッシュ 網島 美智子	16:00
16:30				16:30
17:00		17:05~18:05		17:00
17:30	17:10~17:55 TRF EZ DO DANCEROIZE MaMe	チアダンス ジュニア	17:15~18:00 Volcano Yoga デトックス 網島 美智子	17:30
18:00				18:00
18:30	18:15~19:00 LES MILLS BODY ATTACK 又多 紅樹	18:10~19:10 チアダンス アドバンス		18:30
19:00				19:00
19:30	営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 0:00~24:00			19:30
20:00				20:00