

9月16日(月) 敬老の日

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	8:40~9:25 BODY COMBAT	岩盤浴 Free Time (予約不要)	9:00
9:30	VR (予約不要)	VR (予約不要)		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 LES MILLS BODY BALANCE 福川 竣祐	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 BAILA BAILA 市川 紀江	12:40~13:10 Wow! CORE 矢内 麻美		12:30
13:00			無料	13:00
13:30	13:35~14:20 ラテンダンス 石関 みどり	13:25~14:10 リラックスヨガ 石井 裕子	13:30~14:30 Volcano Yoga 骨盤調整 ~腰痛をお持ちのあなたへ~ 綱島 美智子	13:30
14:00				14:00
14:30		14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO		14:30
15:00	有料 15:00~16:00 Wow! HIP じっくりフォームを確認したい方へ Lucas&矢内 麻美&坪松 美穂		14:55~15:40  ZENSEE ~陽~ mindfulness 仲間 真紀	15:00
15:30				15:30
16:00		16:00~17:00 チアダンス キッズ	16:00~16:45 Volcano Yoga ビギナー 裕次	16:00
16:30	16:30~17:00 LES MILLS BODY PUMP 井上 暁斗			16:30
17:00		17:05~18:05 チアダンス ジュニア	17:15~18:00 Volcano Yoga ミドル 裕次	17:00
17:30	17:30~18:15 TRF EZ DO DANCEROIZE MaMe			17:30
18:00		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	営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 0:00~24:00			20:00

9月23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			8:30~10:00	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	有料	女性 10:30~11:15 Volcano Yoga 骨盤調整 Aya (K)	10:30
11:00		10:45~11:45  実は初コラボ 関根 隆介&井上 暁斗		11:00
11:30	有料			11:30
12:00	12:00~13:00 LES MILLS BODYATTACK 60分で鍛えぬく 坪松 美穂 & 又多 紅樹		11:45~12:30 Volcano Yoga 筋膜リリース 仲間 真紀	12:00
12:30		12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 井上 暁斗		12:30
13:00			13:00~13:45  ZENSEE ~陽~ mindfulness 仲間 真紀	13:00
13:30	13:30~14:15 ラテンダンス 石関 みどり	13:25~14:10 リラックスヨガ 石井 裕子		13:30
14:00				14:00
14:30	有料		14:15~16:05	14:30
15:00	14:40~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT 懐かしの名曲で盛り上げる YUHI&深田 祐司	14:30~15:15 LES MILLS BODYBALANCE 福川 竣祐	岩盤浴 Free Time (予約不要)	15:00
15:30				15:30
16:00		16:00~17:00		16:00
16:30	16:10~16:55 LES MILLS BODYPUMP 福川 竣祐	チアダンス キッズ	16:35~17:20 Volcano Yoga リフレッシュ 網島 美智子	16:30
17:00		17:05~18:05		17:00
17:30	17:25~18:10  DANCEROIZE MaMe	チアダンス ジュニア	17:45~18:30 Volcano Yoga デトックス 網島 美智子	17:30
18:00		18:10~19:10		18:00
18:30		チアダンス アドバンス		18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00	営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 0:00~24:00			20:00