

1月13日(月) 成人の日

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	<b>女性</b> 10:30~11:15 Volcano Yoga 骨盤調整 YUMIYAN	10:30
11:00				11:00
11:30	<b>有料</b> 11:30~12:50 20分テクニク+60分レッスン <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 福川 竣祐	<b>有料</b> 12:20~13:20 太極拳 松矢 好布		11:30
12:00			11:45~12:30 Volcano Yoga ミドル YUMIYAN	12:00
12:30				12:30
13:00			13:00~13:45  <b>ZENSEE</b> ~陽~ mindfulness 仲間 真紀	13:00
13:30	13:20~14:05 <b>WOW! HIP</b> Lucas	13:00~13:45 リラックスヨガ 石井 裕子		13:30
14:00			14:00~15:00	14:00
14:30	14:30~15:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 井上 暁斗	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				15:00
15:30			15:30~16:15 Volcano Yoga ビギナー Marina	15:30
16:00	15:45~17:30 全国カラダ測定会	16:00~17:00 チアダンス キッズ		16:00
16:30				16:30
17:00		17:05~18:05 チアダンス ジュニア	16:45~17:30 Volcano Yoga リフレッシュ 本庄 悦子	17:00
17:30				17:30
18:00	18:05~18:50 <b>TRF</b> <b>EZ DO</b> DANCEROIZE MaMe	18:10~19:10 チアダンス アドバンス	18:00~19:00	18:00
18:30			岩盤浴 Free Time (予約不要)	18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00	<b>営業時間 8:00~20:00 ジムエリアのみ 0:00~24:00</b>			20:00