

2月24日(月) 振替休日

1/21(火) 修正版

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 VolcanoYoga デトックス 高橋 愛	10:30
11:00		有料		11:00
11:30	11:30~12:30 チョアチョアフィット 星野 瑠子	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	有料			12:30
13:00	12:50~13:50 LES MILLS BODYJAM NINA		12:50~13:35 禅×ヨガ ZENSEE ~陽~ mindfulness 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
14:30	14:30~15:15 LES MILLS BODYPUMP 稲岡 未来	14:30~15:15 wow! HIP Lucas	14:10~15:30 岩盤浴 Free Time (予約不要)	14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00	15:45~16:30 LES MILLS BODYATTACK 稲岡 未来	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	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 深田 祐司	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 裕次	17:00
17:30				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