

4月29日(火) 昭和の日

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	8:15~9:00 BODY PUMP VR (予約不要)	8:25~9:10 LesMills DANCE VR (予約不要)	8:30~10:00 岩盤浴 Free Time (予約不要)	8:30
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT YUHI	10:15~11:00 フラダンス 中村 麻衣	10:30~11:15 Volcano Yoga コリオ 前田 恵	10:30
11:00				11:00
11:30	有料 11:35~12:50 LES MILLS BODYBALANCE 福川 竣祐 & 矢内 麻美			11:30
12:00		12:15~13:00 リラックスヨガ Marina	12:00~12:45 Volcano Yoga リフレッシュ 坪松 美穂	12:00
12:30				12:30
13:00			有料 13:15~14:25 Volcano リンパフローヨガ 小松 渚	13:00
13:30	13:30~14:15 LES MILLS BODYPUMP 稲岡 未来	13:40~14:25 アニマルフロー&コア Lucas		13:30
14:00				14:00
14:30				14:30
15:00	14:40~15:25 LES MILLS BODYATTACK 坪松 美穂	14:40~15:25 Wow! HIP 矢内麻美	14:40~15:40 岩盤浴 Free Time (予約不要)	15:00
15:30				15:30
16:00	16:00~16:45 K-POP DANCE GROOVE Amane	16:00~16:45 ピラティス 千葉 英子	16:00~16:45 VolcanoYoga ビギナー 田島 桃子	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30	17:10~17:55  ZUMBA 千葉 英子	17:15~18:00  関根 隆介	17:10~17:55 VolcanoYoga ミドル 田島 桃子	17:30
18:00				18:00
18:30	18:15~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 福川 竣祐		18:15~19:30 岩盤浴 Free Time (予約不要)	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