

Groupexercise Timeschedule

	Standard Studio	Volcano Studio	
9:30			9:30
10:00	9:55~10:40 		10:00
10:30		10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45 keiko	10:30
11:00	11:00~11:45 ピラティス45 山路さなえ		11:00
11:30		11:20~12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 辻廣美玲	11:30
12:00	12:00~12:45  和田節子		12:00
12:30		12:25~13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	12:30
13:00	新人コンビパワー炸裂! 13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP HANA×ATSUKI		13:00
13:30		13:30~14:15 Volcano Yga ミドル45 植田マミ	13:30
14:00			14:00
14:30	14:15~15:00 LES MILLS BODYATTACK YUKIKO		14:30
15:00		14:35~15:20 Volcano Yoga ビギナー45 糟谷敦	15:00
15:30	15:15~16:00 ベリーダンス Sayaka		15:30
16:00		15:40~16:25 美軸ラインストレッチ45 TOMOMI	16:00
16:30	16:15~17:00 LES MILLS BODYBALANCE KYOKA		16:30
17:00		16:45~17:30 Volcano Yoga リンパフロー45 菅野有希	17:00
17:30	待望! ジェクサーTV特別コラボ 17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT KYOSUKE×RYOMA(JFTV)		17:30
18:00		17:50~18:35 Volcano Yoga デトックス45 FUKI	18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30

通常イベント
13:00~14:00
LES MILLS BODYPUMP
HANA×ATSUKI
ルーキー2人による60分
いつものレッスンより
パワーアップ!
駆け出し同い年コンビと
一緒にパンプアップ!
頑張りましょう!

イベント予約レッスン
17:30~18:30
LES MILLS BODYCOMBAT
¥1,650
KYOSUKE×RYOMA(JFTV)
お待たせしました!
横浜で夢のコラボ復活
想像以上にアツいです
オールアウトしたい方、
刺激がほしい方
参加必須です!
※別紙POP参照
予約方法はこちら↓
申込期間
4月25日(木) 10:00~
5月2日(木) 22:00
申込方法
アカウントからイベント
より

※ご入金またはキャンセルは
イベント前日スタッフ
対応時間内までにお願
致します。
期日内にご入金がない
場合は自動キャンセルと
させていただきます。
混雑が予想されますので
お早目のご入金にご協力
ください。
期日以降のキャンセルは
参加費をお支払い頂く事と
なりますのでご了承ください。

¥1,650

【法人会員様】
スタッフ対応時間(10:00~19:00)のご利用となりますので、10:00開始のレッスンには参加いただけません。予めご注意ください。※時間外のご予約は、定期的に自動キャンセル対応させていただきます。
【ジムの会デイトタイム会員様】
時間外施設料金1,100円(税込)でスタッフ対応時間内(10:00~19:00)のご利用が可能となります。

Groupexercise Timeschedule

	Standard Studio	Volcano Studio	
9:00			9:00
9:30	9:10~10:00 協栄シェイブボクシング	9:15~10:00 Volcano Yoga ビギナー45 成田瑞穂	9:30
10:00	MIWA		10:00
10:30	10:15~11:00 エアロピクスコンボ I 中島美紀	通常レッスンより15分拡大SP 10:30~11:30 Volcano Yoga 骨盤調整60 内藤美砂	10:30
11:00			11:00
11:30	11:20~12:05  佐々木純子		11:30
12:00		12:00~12:45 Volcano Yoga コリオ45 KYOKA	12:00
12:30	12:25~13:10 LES MILLS DANCE NENE		12:30
13:00			13:00
13:30	新感覚!バージョンアップ 13:25~14:10  DAICHI×NENE	13:15~14:00 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	13:30
14:00			14:00
14:30	14:25~15:10  DAICHI	14:30~15:15 美軸ラインストレッチ45 TOMOMI	14:30
15:00			15:00
15:30	15:25~16:10 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO	15:45~16:30 筋膜リリースヨガ45 AYAKO	15:30
16:00			16:00
16:30	16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	柔軟性アップ&デトックス 17:00~17:45 HOTストレッチ45 NENE	16:30
17:00			17:00
17:30	17:30~18:00 LES MILLS GRIT ~カーディオ~ 小島一球		17:30
18:00			18:00
18:30	18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 三條幸恵		18:30
19:00			19:00

通常予約イベント


10:30~11:30
Volcano Yoga
骨盤調整60
内藤美砂

反り腰や猫背、ぽっこりお腹、体の左右差など気になることはありませんか？
骨盤の上部は背骨下部は股関節に繋がりがり骨盤はカラダの要で土台です。
骨格バランスを整えて太りにくい体、姿勢改善を目指しましょう！

17:00~17:45
HOTストレッチ45
NENE

1月より大好評のレッスン15分拡大してお届け連休中日の疲れを一緒に取りませんか？汗をかいてデトックス、ストレッチでリフレッシュ、45分でスッキリ！

イベント予約レッスン

13:25~14:10

¥550
DAICHI×NENE

今回はひと味違う！常温だからこそできるトレーニングもあるバージョンアップしたWOW!HIPをベテランインストラクターの2人と一緒に楽しみましょう！

※予約方法はこちら↓

申込期間
4月25日(木) 10:00~
5月3日(金) 19:00
申込方法
アカウントからイベントより

※ご入金またはキャンセルはイベント前日スタッフ対応時間内までをお願い致します。期日にご入金がない場合は自動キャンセルとさせていただきます。混雑が予想されますのでお早目のご入金にご協力ください。期日以降のキャンセルは参加費をお支払い頂く事となりますのでご了承ください。

【法人会員様】

スタッフ対応時間(10:00~19:00)のご利用となりますので、10:00開始のレッスン、19:00終了のレッスンには参加いただけません。予めご注意ください。※時間外のご予約は、定期的に自動キャンセル対応させていただきます。

【ジムの会デイトタイム会員様】

時間外施設料金1,100円(税込)でスタッフ対応時間内(10:00~19:00)のご利用が可能となります。

Groupexercise Timeschedule

	Standard Studio	Volcano Studio		通常予約イベント
9:00	9:00~9:45 ベリーダンス ピリー		9:00	11:00~12:00 K-POP DANCE GROOVE60 HIROKI
10:00	10:00~10:45  Corin	9:50~10:35  NENE	10:00	K-POPの音楽とダンスステップを楽しんでいただけるよう、K-POPのオリジナルダンスをアレンジ！多様なダンスステップの要素を持つオリジナルのK-POPダンスを動きやすく、かつオリジナルダンスの特性を活かした内容です
10:30			10:30	
11:00	K-POP好き集合！ 11:00~12:00		11:00	
11:30	K-POP DANCE GROOVE60 HIROKI	11:00~11:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 TOMOCO	11:30	15:15~16:15 LES MILLS BODYATTACK HINAKO×KYOKA
12:00			12:00	新旧コンビ！ 走って、跳んで限界突破！ フレッシュ&パワフルさ全開でお届けします！ 全力出し切る準備はいいですか？ 一緒に60分全力出し切りましょう！
12:30	12:15~13:00 LES MILLS BODYPUMP 中村 大介	12:10~12:55 筋膜リリースヨガ45 TOMOCO	12:30	
13:00			13:00	
13:30	13:15~14:00  KAMOME	全身の活力UP シェイプアップ期待 13:20~14:20 ¥550 エナジティックフローヨガ60	13:30	
14:00		宮城未来	14:00	イベント予約レッスン 13:20~14:20
14:30	14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT KYOKA		14:30	エナジティックフローヨガ60 ¥550
15:00	新旧コンビハイパワー！ 15:15~16:15	14:45~15:30 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	15:00	宮城未来 パワー・ウィンヤサ・ フローが一つに詰め込まれた クラス。今この瞬間に 意識を向けることで皆さんとの 一体感を感じ最後には 色々なエネルギーが 生まれる空間を味わって ください。 いつも皆さんを頑張らせ すぎちゃう私ですが、 どうか笑顔で楽しんで ください。 もちろん初めての方も 大歓迎ですよ♡
15:30	LES MILLS BODYATTACK HINAKO×KYOKA		15:30	※予約方法はこちら↓ 申込期間 4月25日(木) 10:00~ 5月4日(土) 19:00 申込方法 アカウントからイベントより ※ご入金またはキャンセルは イベント前日 スタッフ対応時間内 までお願い致します。 期日内にご入金がない場合は自動キャンセルとさせていただきます。 混雑が予想されますので お早目のご入金にご協力ください。 期日以降のキャンセルは 参加費をお支払い頂く事となりますのでご了承 ください。
16:00		15:55~16:40 Volcano Yoga ビギナー45 CHIE	16:00	
16:30	16:30~17:15 LES MILLS BODYSTEP 青柳紀映		16:30	
17:00		17:05~17:50 Volcano Yoga 骨盤調整45 糟谷敦	17:00	
17:30	17:30~18:15 MEGA DANZ RADICAL FITNESS KUMI		17:30	
18:00			18:00	
18:30			18:30	
19:00			19:00	

【法人会員様】

スタッフ対応時間(10:00~19:00)のご利用となりますので、10:00開始のレッスンには参加いただけません。予めご注意ください。※時間外のご予約は、定期的に自動キャンセル対応させていただきます。

【ジムの会デイトタイム会員様】

時間外施設料金1,100円(税込)でスタッフ対応時間内(10:00~19:00)のご利用が可能となります。