

1/12 (MON) 施設開放DAYスケジュール (体験利用のお客様)

Groupexercise Timeschedule

Standard Studio		Volcano Studio	特別営業DAY
9:00			営業時間 9:00～17:00 ・体験でご利用のお客様は施設利用料無料でご利用いただけます。 ・オールレンタル無料です。(Tシャツ・ハーフパンツ・シューズ・タオルセット) ※インナー、靴下のご用意はありません。
9:30		9:30～10:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 スタッフ	
10:00			
10:30	トランポリンで脂肪燃焼！		
11:00	11:00～11:45 UBOUND スタッフ	10:30～14:00 HOT FREE TIME ※マットの上に敷くバスタオル、水分補給のドリンクをお持ちください。 ※スタジオのマットを使い、ストレッチ・ヨガのポーズ練習など自由にご利用ください。	11:00
11:30			11:30
12:00	格闘でストレス発散！		12:00
12:30	12:15～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ		12:30
13:00			13:00
13:30	13:30～14:15 WOW! HIP スタッフ		13:30
14:00			14:00
14:30	バンドを使って楽しく ヒップトレーニング！	14:30～15:20 ZENSEE 禅×Yoga ～シンギングボウル～ スタッフ	14:30
15:00			15:00
15:30		シンギングボウルの音浴で リラックスしませんか？	15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00

お手続き

営業時間内にて、ご入会された新規お客様ののお手続きが可能です。

※退会・休会・変更などのお手続きは翌営業日となります。

スタジオレッスン

・予約不要で参加可能です。
 ・レッスン開始10分前よりご入場ができ、座席はお好きな場所をお選びいただけます。
 ・Volcano Yoga参加の際は、バスタオルと500ml以上のお飲み物をご用意ください。

【横浜店の会員様】

・ご家族、ご友人様など、ご新規のお客様と同伴で施設利用が可能となります。施設利用料は無料です。
 ※レンタル品につきましては、オプション契約に準じます。別途有料でのご利用も可能です。

【スタジオレッスンについて】

ご予約は不要です。レッスン開始10分前よりご入場ができます。座席はお好きな場所をお選びいただけます。