

クリスマスイベントWEEK 12月19日(日) スタジオ

スタジオ VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:30				
8:00				
8:30	8:15~10:50	定員20名		
9:00	HOT岩盤浴 Free Time	定員39名	定員20名	
10:00	定員25名	定員20名	定員20名	
11:00	定員25名	定員20名	定員20名	
11:30	定員25名	定員20名	定員20名	
12:00	定員25名	定員20名	定員20名	
12:30	定員25名	定員20名	定員20名	
13:00	定員25名	定員20名	定員20名	
13:30	定員25名	定員20名	定員20名	
14:00	定員25名	定員20名	定員20名	
14:30	定員25名	定員20名	定員20名	
15:00	定員25名	定員20名	定員20名	
15:30	定員25名	定員20名	定員20名	
16:00	定員25名	定員20名	定員20名	
16:30	定員25名	定員20名	定員20名	
17:00	定員25名	定員20名	定員20名	
17:30	定員25名	定員20名	定員20名	
18:00	定員25名	定員20名	定員20名	
18:30	定員25名	定員20名	定員20名	
19:00	定員25名	定員20名	定員20名	
19:30	定員25名	定員20名	定員20名	
20:00	定員25名	定員20名	定員20名	
20:30	定員25名	定員20名	定員20名	
21:00	定員25名	定員20名	定員20名	
21:30	定員25名	定員20名	定員20名	
22:00	定員25名	定員20名	定員20名	
22:30	定員25名	定員20名	定員20名	

12月20日(月) スタジオ

スタジオ VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15~9:40	7:15~8:00	7:30~8:15		
HOT岩盤浴 Free Time	定員42名	THE TRIP MAIKO		
8:45~9:30	定員42名			
10:10~10:55	定員25名	定員20名	定員20名	
11:15~13:10	定員25名	定員20名	定員20名	
HOT岩盤浴 Free Time	定員42名	定員20名	定員20名	
12:10~12:55	定員25名	定員20名	定員20名	
13:30~14:15	定員25名	定員20名	定員20名	
14:30~15:15	定員25名	定員20名	定員20名	
15:30~16:15	定員25名	定員20名	定員20名	
16:15~17:45	定員25名	定員20名	定員20名	
WARM岩盤浴 Free Time	定員39名	定員18名	定員18名	
18:15~19:00	定員25名	定員20名	定員20名	
19:30~20:15	定員25名	定員20名	定員20名	
20:35~22:00	定員25名	定員20名	定員20名	
WARM岩盤浴 Free Time	定員42名	定員20名	定員20名	
21:35~22:05	定員42名	定員20名	定員20名	
23:00~23:45	定員42名	定員20名	定員20名	

12月21日(火) スタジオ

スタジオ VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15~10:00	7:15~8:00	7:30~8:15		
WARM岩盤浴 Free Time	定員39名	THE TRIP 舞々江		
8:30~9:00	定員39名			
9:30~10:00	定員25名	定員20名	定員20名	
10:25~11:10	定員25名	定員20名	定員20名	
11:45~12:30	定員42名	定員20名	定員20名	
12:45~13:30	定員25名	定員20名	定員20名	
14:00~14:45	定員25名	定員20名	定員20名	
15:15~16:00	定員25名	定員20名	定員20名	
16:30~17:30	定員25名	定員20名	定員20名	
HOT岩盤浴 Free Time	定員25名	定員20名	定員20名	
18:10~18:55	定員25名	定員20名	定員20名	
19:15~20:00	定員25名	定員20名	定員20名	
20:20~21:05	定員25名	定員20名	定員20名	
21:10~21:55	定員25名	定員20名	定員20名	

12月22日(水) スタジオ

スタジオ VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15~9:50	7:15~7:45	7:30~8:15		
HOT岩盤浴 Free Time	定員42名	THE TRIP 舞々江		
8:15~9:00	定員42名			
9:35~10:05	定員25名	定員20名	定員20名	
10:25~11:10	定員25名	定員20名	定員20名	
11:00~12:00	定員39名	定員20名	定員20名	
12:15~13:00	定員25名	定員20名	定員20名	
13:15~14:00	定員25名	定員20名	定員20名	
14:25~15:10	定員25名	定員20名	定員20名	
15:15~16:00	定員25名	定員20名	定員20名	
16:30~17:40	定員25名	定員20名	定員20名	
HOT岩盤浴 Free Time	定員25名	定員20名	定員20名	
18:10~18:55	定員25名	定員20名	定員20名	
19:25~20:10	定員25名	定員20名	定員20名	
20:30~21:15	定員25名	定員20名	定員20名	
21:40~22:10	定員25名	定員20名	定員20名	

12月23日(木) スタジオ

スタジオ VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15~9:30	7:15~8:00			
WARM岩盤浴 Free Time	定員39名	定員20名		
8:30~9:15	定員39名	定員20名		
9:45~10:30	定員39名	定員20名		
10:00~10:45	定員25名	定員20名	定員20名	
11:00~11:45	定員25名	定員20名	定員20名	
12:00~12:45	定員25名	定員20名	定員20名	
13:00~13:45	定員25名	定員20名	定員20名	
13:15~14:00	定員25名	定員20名	定員20名	
14:05~14:50	定員25名	定員20名	定員20名	
15:10~15:55	定員25名	定員20名	定員20名	
16:15~17:00	定員42名	定員20名	定員20名	
16:30~17:40	定員42名	定員20名	定員20名	
18:10~18:55	定員39名	定員20名	定員20名	
19:15~19:50	定員25名	定員20名	定員20名	
20:30~21:15	定員25名	定員20名	定員20名	
21:00~21:50	定員25名	定員20名	定員20名	

12月24日(金) スタジオ

スタジオ VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:15~9:30	7:15~8:00			
HOT岩盤浴 Free Time	定員42名	THE TRIP MAIKO		
8:15~9:00	定員42名			
10:10~11:00	定員25名	定員20名	定員20名	
11:05~11:50	定員39名	定員20名	定員20名	
12:15~13:00	定員25名	定員20名	定員20名	
13:30~14:15	定員25名	定員20名	定員20名	
14:30~15:15	定員25名	定員20名	定員20名	
15:35~16:30	定員39名	定員20名	定員20名	
17:15~17:45	定員20名	定員20名	定員20名	
18:10~18:55	定員25名	定員20名	定員20名	
19:15~19:50	定員25名	定員20名	定員20名	
20:30~21:15	定員25名	定員20名	定員20名	
21:00~21:50	定員25名	定員20名	定員20名	

12月25日(土) スタジオ

スタジオ VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
8:15~10:45	7:15~8:00	7:30~8:15		
HOT岩盤浴 Free Time	定員42名	THE TRIP 舞々江		
8:35~9:20	定員42名			
9:25~9:55	定員18名	定員18名		
10:00~10:45	定員25名	定員20名	定員20名	
11:05~11:50	定員39名	定員20名	定員20名	
12:20~13:05	定員25名	定員20名	定員20名	
13:40~14:25	定員25名	定員20名	定員20名	
14:50~15:35	定員25名	定員20名	定員20名	
15:55~16:25	定員25名	定員20名	定員20名	
16:20~17:05	定員25名	定員20名	定員20名	
17:40~18:25	定員25名	定員20名	定員20名	
18:45~19:30	定員25名	定員20名	定員20名	
20:15~21:00	定員25名	定員20名	定員20名	



11/24(水) ~ WEB予約開始

ホット ホットクラス…ホット環境。室温38度以上。湿度65%以上。バスタオル必須。1リットル以上の水分を強く推奨。

ビギナーミドルアドバンス ホットクラスレベル設定ビギナー…初めての方〜初心者ミドル…ビギナーとアドバンスの間アドバンス…中上級向け

WARM ウォームクラス…床暖房のみほんのり暖めた状態で行うクラス。1リットル以上の水分を強く推奨。

岩盤浴 Free Time フリー利用クラス…ホット及びウォーム環境。室温38度以上。湿度65%以上。フリー利用時間。バスタオル必須。水分必須。※但し、WARMクラス前は床暖房のみ。

スクール会員 スクール会員専用クラス 別途入会申し込みが必要。詳細はフロントにて問い合わせくださいませ。

ANTIGRAVITY ANTIGRAVITYクラスレベル設定 Rest…初めての方 FunBasic…初めて〜少し慣れてきた方 Open…FunBasicに参加したことある方 ※膝、脇が痺れる場合は膝を巻いてください。

整理券 整理券クラス フルテクニカルクラスはクラス開始40分前にプールグループエクササイズは60分前にスタジオにて配布。整理券順にて入場。入場時に居ない場合最後尾となります。

WEB(ハイク) LesMills Virtual Reality クラス 映像を見ながら受けるクラス。インストラクター無し。BC・BP・BB・CORE・SH・RPM・Sprint・THE TRIPの8アイテムで展開。予約不要

WEB予約クラス 次月クラスの予約開始：毎月24日 必ずクラス開始時間の10分前にはスタジオ前にお集まりください。

クラス開始時間に予約者が居ない場合は権利を放棄したものとし整理のお客様にご参加いただけます。ハイククラスはセットアップ時間を要するため、クラス終了時間は前後することがある事を予めご了承下さいませ。