

Groupexercise Timeschedule

	Standard Studio	Volcano Studio	
9:30			9:30
10:00	9:55~10:40 ベリーダンス Marie		10:00
10:30		10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45 keiko	10:30
11:00	10:55~11:40  ZUMBA Marie		11:00
11:30		11:20~12:05 Volcano 美軸フェイス45 リル	11:30
12:00	12:00~12:45  UBOUND Halchael		12:00
12:30		12:25~13:10 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	12:30
13:00	無料60分イベント 13:10~14:10  LESMILLS BODYCOMBAT テック15分付き 中村大介		13:00
13:30		13:30~14:15 Volcano Yoga リフレッシュ45 CHIE	13:30
14:00			14:00
14:30	14:30~15:15  LESMILLS BODYPUMP TAKEMI		14:30
15:00		14:35~15:20 Volcano Yoga リンパフロー45 糟谷敦	15:00
15:30	無料60分イベント 15:40~16:40  LESMILLS BODYATTACK テック15分付き HINAKO		15:30
16:00		15:40~16:25 Volcano Yoga ビギナー45 糟谷敦	16:00
16:30			16:30
17:00		16:45~17:30  Wow!HIP MISAKI	17:00
17:30			17:30
18:00			

テック付き無料イベント

13:10~14:10

 LESMILLS
BODYCOMBAT

中村大介

基本動作やフォームを
丁寧に解説します！
初めての方も動きを見直し
たい方もぜひこの機会に
ご参加ください！
祝日はスキルアップの
チャンス☆



15:40~16:40

 LESMILLS
BODYATTACK

HINAKO

初めての方も大歓迎!!
全力で動いて笑って
汗かいて！最高の時間を
一緒に過ごしましょう☆
盛り上がる準備は
できていますか？動くの
大好きな方全員集合♡



ピックアップクラス

9:55~10:40

ベリーダンス
Marie

ゆっくり丁寧にお伝えする
ので初心者の方でも
安心です◎
しなやかに動いて体感強化

10:55~11:40

 ZUMBA
Marie

音に乗るだけでOK!
コンセプトはディスコに遊びに
来た空気感!
全身有酸素で脂肪燃焼!



【法人会員様】

スタッフ対応時間 (10:00~19:00) 以外のセルフタイム時間に
チェックイン・アウトされるお客様は決済済みの入館QRコードをご用意ください。

【ジムの会デイトム会員様】

時間外施設料金1,650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。

BODYCOMBAT、BODYATTACテック付クラスでは、基本動作やフォーム
を丁寧にお伝えします！

初めての方でも安心してご参加いただけます ✨

皆様のご参加を心よりお待ちしております！