

Groupexercise Timeschedule

	Standard Studio	Volcano Studio	
9:30			9:30
10:00			10:00
10:30	10:15~11:00 美軸ラインストレッチ 中村理	10:15~11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 CHIE	10:30
11:00			11:00
11:30	11:15~12:00 背骨コンディショニング 米村和枝	11:20~12:10 ZENSEE 禅×Yoga ~シンキングボウル~ ANNA	11:30
12:00			12:00
12:30	12:20~13:05 LES MILLS DANCE MISAKI	12:35~13:20 Volcano Yoga 骨盤調整45 糟谷敦	12:30
13:00			13:00
13:30	13:25~14:10 LES MILLS BODY PUMP 横山菜摘	13:40~14:25 Volcano Yoga ピギナー45 糟谷敦	13:30
14:00			14:00
14:30	14:30~15:15 LES MILLS BODY COMBAT ERIKO	14:45~15:30 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	14:30
15:00			15:00
15:30	15:40~16:25 LES MILLS BODY BALANCE ストレNGTHS ERIKO	15:50~16:35 Volcano Yoga デトックス45 ANNA	15:30
16:00			16:00
16:30	16:45~17:30 UBOUND MISAKI		16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			

ピックアップクラス

11:15~12:00
背骨コンディショニング
米村和枝

肩こり腰痛に代表される体の痛み、各所の冷えむくみなどさまざまな不調が出るといわれている背骨の歪みを体操や手技により改善することによって症状の緩和を目指していきます！！

クラス内で長めのフェイスタオルを使用します！ご持参ください。

11:20~12:10

ZENSEE mindfulness
禅×Yoga
~シンキングボウル~
ANNA

禅・ヨガ・マインドフルネスを融合したプログラム。動く瞑想、静かな瞑想を繰り返しながら心と身体を整えていきます。このZENSEEに加えシンキングボウルの倍音浴を組み合わせています。シンキングボウルの振動は私たちの身体の約70%を占める「水分」に働きかけます。心地よい振動で、深いリラックス感と快眠を感じる新しいリセットタイムをお届けします。

バスタオルとお水をご持参ください。

【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。

【ジムの会デイトタイム会員様】

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。

祝日のこの機会にぜひ参加してみませんか？

皆様のご参加を心よりお待ちしております🌟

