

9/22 (TUE) 国民の休日

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 高岩加奈子	10:30
11:00	11:00~11:45 LESMILLS BODYPUMP 浅川裕司		11:00
11:30		11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高岩加奈子	11:30
12:00	ピックアップクラス 12:10~12:55 ペルビックストレッチ ~猫背改善~ 田中深雪		12:00
12:30		12:25~13:10 Volcano Yoga オリジナル45 keiko	12:30
13:00	無料60分イベント 13:20~14:20 LESMILLS BODYBALANCE ストレNGTH テック15分付き ERIKO		13:00
13:30		13:30~14:15 Volcano Yoga コリオ45 MIHO	13:30
14:00		ピックアップクラス 14:35~15:05 サウンドバス30 MIHO	14:00
14:30	14:40~15:25 LESMILLS BODYATTACK ながしー		14:30
15:00		有料75分イベント 15:30~16:45 リンパマッサージヨガ75 ※少し温度を下げて実施いたします。	15:00
15:30			15:30
16:00	15:45~16:30  ZUMBA Chie		16:00
16:30		内藤美砂	16:30
17:00			17:00
17:30			17:30

有料イベント

15:30~16:45
リンパマッサージヨガ75
内藤美砂

リンパ節に着目したヨガのアーサナを行い通常のレッスンでは行わない腸や顔周りのマッサージも加えて全身のリンパの流れを促します。冷えやむくみを改善、首や肩のコリもスッキリ、軽やかな身体を目指しましょう！

※少し温度を下げてクラスを行います。



無料イベント

13:20~14:20
LESMILLS
BODYBALANCE ストレNGTH
テック15分付き
ERIKO

2ヶ月連続BODYBALANCE！先月ご参加いただいた方も初めての方もお気軽にご参加ください。動きの理解を深めることで、さらに心地のよい45分にしていきましょう。



ピックアップクラス

12:10~12:55
ペルビックストレッチ
~猫背改善~
田中深雪

骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直しその状態でエクササイズを行うことにより腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引き締めなどに効果が期待できるプログラムです！

14:35~15:05
 サウンドバス30
MIHO

『生演奏』+『ストレッチ』生演奏で提供するシンキングボウルの倍音と振動の深い響きの中で重力に身を委ねるストレッチを行います。究極の休息体験。

<リンパマッサージヨガ有料イベント予約について>

9/5(土)19:30~当日イベント開始30分前まで

WEBサービス→ログイン→イベント→イベント予約→同意して次へ進む
→店舗『ジェクス横浜』を選択→ご希望クラスを座席も指定して選択→WEB決済
※座席に関しては別紙をご確認ください。

<キャンセルについて>

各イベントの前日23:59までに、イベントよりキャンセルをお願いいたします。

期間内のキャンセルは、WEB上にて返金されます。

※キャンセル期限を過ぎてのイベント予約も可能ですが、返金はされません。ご了承ください。

【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。