

9/23 (WED) 秋分の日

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45 金子美穂	無料45分イベント 10:15~11:00 Volcano Yoga アドバンス45 Mizuko	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	11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 Mizuko	11:30
12:00			12:00
12:30	12:15~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO	12:25~13:10 Volcano Yoga ビギナー45 糟谷敦	12:30
13:00			13:00
13:30	有料60分イベント 13:45~14:45 LES MILLS DANCE SPECIAL TOUR テック15分付き MISAKI×AMI	13:30~14:15 Volcano Yogaオリジナル45 ~Flexibility (柔軟ケア)~ 糟谷敦	13:30
14:00			14:00
14:30		14:35~15:20 Volcano Yoga コリオ45 しんい	14:30
15:00	有料60分イベント 15:15~16:15 LES MILLS BODYATTACK 小島一球×HINAKO	15:40~16:25 Volcano Yoga 骨盤調整45 CHIE	15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30	有料60分イベント 16:45~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 小島一球×SHUNYA		16:30
17:00			17:00
17:30			17:30

<BODYATTACK・BODYCOMBAT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。

有料イベント

13:45~14:45
LES MILLS
DANCE

SPECIAL TOUR
15分テック付き
MISAKI × AMI (本社)

【申し込み期間】
9月2日(水)0:00~
レッスン開始30分前まで
※イベント詳細は別紙を
ご確認ください。



15:15~16:15
LES MILLS
BODYATTACK
小島一球×HINAKO

16:45~17:45
LES MILLS
BODYCOMBAT
小島一球×SHUNYA

一緒に熱い日にしましょう+
皆様とお会い出来ることを
楽しみにしております!
HINAKOもこの日だけ大井町店
からカムバック!!
お楽しみに!!



無料イベント

10:15~11:00
Volcano Yoga
アドバンス45
Mizuko

数年振りのアドバンスヨガクラス
開催! アーサナに向き合い
積み重ねてきた皆様へ。
ダウンドックからフローを
楽しみながら、極楽鳥や
サトウキビなどのメインポーズに
挑戦します。後屈を通して、
ヨガならではの身体の使い方
もお伝えします。
心ゆくまでお楽しみください。

