

11/3 (TUE) 文化の日

Groupexercise Timeschedule

	Standard Studio	Volcano Studio	
9:30			9:30
10:00	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山菜摘		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 LES MILLS 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	12:10~12:55 UBOUND TAKEMI		12:00
12:30		12:25~13:10 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	12:30
13:00	有料60分イベント 13:20~14:20 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO×MIHO		13:00
13:30		13:30~14:15 Wow! HIP しんい	13:30
14:00			14:00
14:30	14:45~15:30 LES MILLS BODYATTACK ながしー	14:35~15:20 Volcano Yoga ビギナー45 Ari	14:30
15:00		無料60分イベント 15:40~16:40 ナーディーショーダナwithフロー ※少し温度を下げて実施いたします。	15:00
15:30	15:50~16:35  ZUMBA Chie		15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00

有料イベント

13:20~14:20

LES MILLS
BODYBALANCE

ERIKO×MIHO

¥ 550

2人で初！
待望のジョイントレッスン！
私たちの好きな曲を
ふんだんに
詰め込みました♪

ぜひ素敵な音楽と
私たちと共に
BODYBALANCEの魅力
に触れてみませんか？

皆様のご参加を心より
お待ちしております♡



無料イベント

15:40~16:40

ナーディーショーダナ
withフロー

Ari

前半は流れるように
フローでカラダをほぐし
後半はヨガの伝統的な
呼吸法 片鼻呼吸で
瞑想に入っていきます。
片鼻呼吸で行うことで
高いリラクゼーション効果が
期待できるため
ストレス解消や睡眠の
質を上げるのにも
効果的です！

片鼻呼吸とは
左右の鼻孔を交互に抑えながら
息を吸って吐くヨガの伝統的な
呼吸法です。

ヨガが初めての方も
大歓迎です！
ぜひこの機会に
ご参加ください！



<BODYBALANCE 有料イベント予約について>

10/17(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。