

Groupexercise Timeschedule

Standard Studio		Volcano Studio	無料イベント
9:30		9:30	
10:00	無料60分イベント 10:15~11:15		10:00 10:15~11:15
10:30	美軸ラインストレッチ60 ワンポイントアドバイス付き 中村理	10:15~11:00 Volcano Yoga リンパフロー45 辻廣美玲	10:30
11:00		11:00	座ってできるお尻のトレーニング!! 歩行に欠かせないお尻の筋肉を安全に無理なく鍛えます。転倒予防 姿勢改善、日常動作の安定に効果的です。
11:30	11:35~12:20	11:20~12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	11:30
12:00	背骨コンディショニング 米村和枝		
12:30		12:30~13:20 ZENSEE ~シンギングボウル~ ANNA	12:30
13:00	12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO		
13:30	無料60分イベント 13:50~14:50	13:40~14:25 WOW!HIP TAKEMI	13:30 16:40~17:25 UBOUND MISAKI×TAKEMI
14:00	LES MILLS DANCE テック15分付き MISAKI	14:45~15:30 Volcano Yoga オリジナル45 Mizuko	14:00 初ジョイント45分+ 冬こそ脂肪燃焼♡ みんなと一緒に 楽しみましょう!!
14:30			
15:00	無料60分イベント 15:15~16:15	15:50~16:35 Volcano Yoga ビギナー45 CHIE	15:00 15:30 16:00 16:30 テック付きイベント
15:30	LES MILLS BODYPUMP		
16:00	テック15分付き SHUNYA	16:55~17:40 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	
16:30	無料イベント 16:40~17:25		
17:00	UBOUND MISAKI×TAKEMI		13:50~14:50 LES MILLS DANCE MISAKI
17:30			さらに楽しく踊れるように テクニック練習しましょう♡ 初心者の方大歓迎!!
18:00			

【法人会員様】

スタッフ対応時間(10:00~19:00)以外のセルフトай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。

テック付きのイベントクラス満載！！
ぜひこの機会に楽しみましょう♪
皆様のご参加、心よりお待ちしております。

無料イベント

10:15~11:15
美軸ラインストレッチ60
ワンポイントアドバイス付き

座ってできるお尻のトレーニング!!
歩行に欠かせないお尻の筋肉を安全に無理なく鍛えます。転倒予防
姿勢改善、日常動作の安定に効果的です。



16:40~17:25

UBOUND

MISAKI×TAKEMI

初ジョイント45分+
冬こそ脂肪燃焼♡
みんなと一緒に
楽しみましょう!!



テック付きイベント

13:50~14:50

LES MILLS
DANCE
MISAKI

さらに楽しく踊れるように
テクニック練習しましょう♡
初心者の方大歓迎!!

15:15~16:15

BODYPUMP

SHUNYA

初めての方でも
楽しく分かりやすく
BODYPUMPを実施
いたします！
Shall We PUMP?