

Groupexercise Timeschedule

	Standard Studio	Volcano Studio	
9:30			9:30
10:00	無料60分イベント 10:15～11:15		10:00
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
11:30	11:35～12:20 背骨コンディショニング 米村和枝	11:20～12:05 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	11:30
12:00			12:00
12:30		12:30～13:20 ZENSEE 禅×Yoga ～シンギングボウル～ ANNA	12:30
13:00	12:45～13:30 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO		13:00
13:30	無料60分イベント 13:50～14:50	13:40～14:25 wow!HIP TAKEMI	13:30
14:00	LES MILLS DANCE テック15分付き MISAKI		14:00
14:30		14:45～15:30 Volcano Yoga オリジナル45 Mizuko	14:30
15:00	無料60分イベント 15:15～16:15		15:00
15:30	LES MILLS BODYPUMP テック15分付き SHUNYA	15:50～16:35 Volcano Yoga ビギナー45 CHIE	15:30
16:00			16:00
16:30	無料イベント 16:40～17:25		16:30
17:00	UBOUND MISAKI×TAKEMI	16:55～17:40 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	17:00
17:30			17:30
18:00			

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♡
みんなで一緒に
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

LES MILLS
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?

【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。

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。