



# グループエクササイズタイムスケジュール

WEB予約枠は該当レッスン終了10分後から4週間後の該当レッスンが予約可能となります。

	土曜日				日曜日			
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
7:00	42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制	42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
7:30								
8:00								
8:30			8:15~9:00 岩盤浴 Free Time (予約不要)		8:15~8:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要)		8:15~9:15 岩盤浴 Free Time (予約不要)	
9:00	9:00~9:30 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	BODY COMBAT VR (予約不要)	40名予約制※ 女性		9:05~9:35 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	BODY COMBAT VR (予約不要)	40名予約制※ 女性	
9:30			9:30~10:15 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子				9:45~10:30 VolcanoYoga 骨盤調整 高岩 加奈子	
10:00								
10:15~11:00	エアロピクス 竹内 愛	10:15~11:15 biimaSports		10:30~11:00 グルトレ	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 福川 綾祐	10:25~11:10 Shape-up Boxing 小林 直人	11:00~11:45 VolcanoYoga デトックス 高岩 加奈子	10:30~11:00 グルトレ
11:00								
11:20~12:05	LES MILLS BODYBALANCE 出口 真理安	11:25~12:25 biimaSports	11:30~12:15 VolcanoYoga リフレッシュ 竹内 愛	11:30~12:00 グルトレ	11:20~12:05 チョアア フィット 星野 穂子	11:30~12:15 リラクソヨガ 松成 広子		11:30~12:00 グルトレ
12:00								
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT MASA			12:30~13:00 グルトレ	12:25~13:10 RITMOS 飯沼 よしみ			12:30~13:00 グルトレ
13:00		12:50~13:35 LAOUND. 服根 唯介	12:45~14:30 岩盤浴 Free Time (予約不要)		12:45~13:30 ZUMBA 千葉 英里	12:45~13:30 VolcanoYoga ビギナー 松成 広子		12:30~13:00 グルトレ
13:30	13:45~14:30 リラクソヨガ 裕次	13:55~14:40 グラマッスルフィット miyu		13:30~14:00 グルトレ	13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE 矢内 麻美	13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT 福川 綾祐	14:00~14:45 禅ヨガ ZENSEE 隔〜隔 仲間 真紀	13:30~14:00 グルトレ
14:00					14:35~15:20 Wow! HIP 矢内 麻美	15:00~15:30 LAOUND. 稲岡 未来	15:15~16:00 VolcanoYoga 筋線リリース 仲間 真紀	14:30~15:00 グルトレ
14:30					15:40~16:25 けいらくストレッチ 石岡 ゆか	16:00~16:45 LES MILLS BODYJAM NINA	16:20~17:15 岩盤浴 Free Time (予約不要)	15:30~16:00 グルトレ
15:00	15:05~15:50 LES MILLS DANCE 出口 真理安	15:00~15:45 スリムフローヨガ 裕次	15:00~15:45 VolcanoYoga ビギナー 井坂 友紀	15:30~16:00 グルトレ	16:50~17:35 LES MILLS BODYATTACK 家城 和太	17:05~17:50 LES MILLS BODYBALANCE NINA		16:20~17:15 グルトレ
15:30								
16:30	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 稲岡 未来	16:25~17:10 Wow! HIP Lucas	16:15~17:00 VolcanoYoga リフレッシュ MAMI	16:30~17:00 グルトレ	17:55~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT 家城 和太		17:35~18:20 VolcanoYoga リフレッシュ 星野 有希	16:30~17:00 グルトレ
17:00								
17:30	17:30~18:15 LES MILLS BODYATTACK 稲岡 未来	17:30~18:15 RITMOS 大岡 洋丈	17:30~18:15 VolcanoYoga デトックス MAMI	17:30~18:00 グルトレ				17:30~18:00 グルトレ
18:00								
18:30				18:30~19:00 グルトレ				18:30~19:00 グルトレ
19:00			18:45~19:30 岩盤浴 Free Time (予約不要)				18:40~19:30 岩盤浴 Free Time (予約不要)	
19:30								
20:00								
20:30								
21:00	有料プログラム詳細については別紙でご案内いたします。							
21:30	(※)法人利用・他店登録の相互利用の方は、ご予約・ご参加いただけないレッスンとなります。							
22:00	※スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により変更する場合がございます。予めご了承ください ※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。							
22:30								
23:00								

## 有料プログラムについて

- ◆レッスン毎に金額や申込などが異なります。詳細につきましては別途館内掲示やホームページなどをご確認ください。
- ◆お支払いは交通系電子マネー・各種クレジットカードのみとなります。
- ◆スタジオパーソナルはパーソナルトレーニングをご予約いただいている方が対象です。
- ◆スタジオパーソナルをご希望の場合は担当トレーナーに直接お問い合わせください。



初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。

岩盤ホットプログラム(室温38.0℃、湿度65%)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

岩盤プログラム(岩盤のみを温める)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

VR…スクリーンに映像を投影し、映像に合わせてレッスンを行うクラス。

**女性** 女性専用のクラスとなります。

**有料** 有料のクラスとなります。ご参加ご希望の場合は別途お申込みとお支払いが必要です。

**キッズスクール** となります。

## グループエクササイズご参加について

- ◆お客様同士の十分な間隔を開ける為、各スタジオに定位置の設定をしております。
- ◆体調管理には十分留意し水分補給をこまめにいきましょう。
- ◆体調が優れないと感じた場合は無理せず退室しスタッフにお声掛けください。
- ◆レッスン開始時間後のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
- ◆水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。(ガラス製品を除く)
- ◆スタジオレッスンへの入退室はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆館内をご移動する際はお履き物をお履きください。
- ◆都合により、急遽スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
- ◆施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
- ◆WEB予約制…レッスン開始時刻まで、ご自身のアカウントよりご予約いただけます。レッスン開始10分前までにチェックインの履歴がないと自動的にキャンセルとなるので予めご了承ください。

※各エリア、マナーアップにご協力いただきますようお願い致します。

## Volcanoプログラムご参加について

- ◆ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください(550円(税込)にてレンタルもご利用頂けます)。
- ◆レッスン参加時には、1リットル程度のお水等のドリンクをご持参いただきこまめな水分補給を行きましょう。
- ◆レッスンの連続参加はご遠慮ください。
- ◆**レッスン開始時間後のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。**
- ◆食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分補給をお願い致します。
- ◆レッスン終了後は、1時間半以上空けてからの食事をお勧め致します。
- ◆外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆レッスン参加状況等によってご案内の仕方が変更する場合もございます。予めご了承ください。

## 岩盤浴Free Timeについて

- ◆岩盤浴Free Timeは前後のクラスにより室温・湿度等環境が異なります※外部環境によって多少誤差が生じます。
- ◆ご利用の際は、必ずバスタオルと1リットル程度のお水等、ドリンクをご持参ください。
- ◆岩盤浴Free Time終了後は、一度ご退出をお願いいたします。

## 施設利用時間について

- ◆各エリアの施設利用時間は、営業終了時間までとなります。時間内でのチェックアウトにご協力ください。
- ※施設利用時間は、会員種別によって異なります。(法人利用・相互利用の際は10:00からのチェックインとなります)

## グルトレについて

- ◆新規入会者のみ受講可能です。メニュー作成、マシンのポイント指導等のセミパーソナルトレーニングとなります。
- ◆スタジオプログラム同様WEB予約制となりますのでご自身のアカウントよりご予約いただけます。各枠定員2名
- ◆受講の際は予めウォーミングアップをした上で、5階ジムカウンターにお集まり下さい。

**HPタイムスケジュール**  
確認はこちら



**インストラクター**  
代行情報はこちら



