

Groupexercise Timeschedule

	Standard Studio	Volcano Studio		event
8:30		8:30~9:15 Volcano Yoga ビギナー45 成田瑞穂	8:30	12:25~13:10
9:00	9:00~9:50 協栄シェイプボクシング MIWA		9:00	LES MILLS BODY PUMP SHUNYA×AOGU
9:30			9:30	トレーニング効果を最大限に！ 通常クラスよりもしっかりと フォームをチェック！ そして懐かしい曲に合わせて 楽しくレッスンを行います！！ 自分至上最高の身体を手に入 れませんか？ どなたも大歓迎です！！
10:00	10:15~11:00 エアロビクスコンボ I 中島美紀	10:00~10:45 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美砂	10:00	
10:30			10:30	
11:00			11:00	S席 ￥1,100
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYSTEP 太田創士	11:15~12:00 Volcano Yoga コリオ45 ERIKO	11:30	A席 ￥880
12:00			12:00	B席 ￥550
12:30	有料イベント 12:25~13:10 LES MILLS BODY PUMP SHUNYA×AOGU	12:30~13:15 Wow!HIP DAICHI	12:30	C席 ￥550
13:00			13:00	16:25~17:10
13:30	13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE ストレングス ERIKO	13:45~14:30 Volcano Yoga ビギナー45 尾島真理	13:30	LES MILLS BODYCOMBAT Halchael×ERIKO
14:00			14:00	人気インストラクター2名によ る楽しさ爆発のBODY COMBAT！ 気持ちのいい汗を流しなが ら、ストレスを分散しません か？ 初めての方も慣れている方も 大歓迎です！
14:30	14:25~15:10 uBOUND DAICHI	15:00~15:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	14:30	S席 ￥1,980
15:00			15:00	A席 ￥1,320
15:30	15:25~16:10 ZUMBA 尾島真理	16:15~16:45 HOTストレッチ30 MISAKI	15:30	B席 ￥1,100
16:00	有料イベント 16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael×ERIKO		16:00	C席 ￥550
16:30			16:30	イベント予約詳細 ※予約方法はこちら↓ 申込期間 11月9日(土) 10:00~ 11月23日(土) 各レッスン 開始30分前まで 申込方法 後日告知いたしますQRコード よりお申込みとなります。 受講場所 各エリアのお申込み順にて、 お好きな場所をお選び いただけます。 イベント開始20分前に Standard Studio前に お集まりください。 入場の際にいらっしゃらない 場合は受講場所をお選びい ただけない可能性があります。
17:00	17:30~18:00 LES MILLS GRIT 小島一球		17:00	
17:30			17:30	
18:00	18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 三條幸恵		18:00	
18:30			18:30	
19:00			19:00	

【法人会員様・ジムの会レギュラー会員様】

スタッフ対応時間(10:00~19:00)のご利用となりますので、18:30以降のレッスンには参加いただけません。予めご注意ください。

【ジムの会デイトム会員様】

時間外施設料金1,100円(税込)でスタッフ対応時間内(10:00~19:00)のご利用が可能です。