



2025年2月11日(火) 建国記念の日

1月21日(火)より通常クラス順次WEB予約開始!

レッスンにご参加の際はWEBサービスより事前に座席をご予約ください

	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	
8:00				8:00
8:30	8:30~9:15 LES MILLS BODYPUMP Ruri	8:30~9:25 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		8:30
9:00				9:00
9:30	9:35~10:20 LES MILLS BODYCOMBAT KANA			9:30
10:00		9:50~10:35 ヨガコリオ ~Warm~ Ruri		10:00
10:30			10:15~10:45 TILT	10:30
11:00	10:40~11:25 美軸ラインエクササイズ 香取知里			11:00
11:30		11:00~11:45 リラックスヨガ ~Warm~ NAOKO	11:15~11:45 TILT	11:30
12:00	11:45~12:30 フラダンス 田辺紀子			12:00
12:30		12:10~12:55 美軸ラインストレッチ ~Warm~ 香取知里	12:15~12:45 TILT	12:30
13:00	12:50~13:35 RITMOS 石山友香			13:00
13:30		13:15~14:00 リフレッシュヨガ ~Warm~ KANA	13:15~13:45 TILT	13:30
14:00	13:55~14:40 LES MILLS BODYPUMP Rie			14:00
14:30		14:20~15:05 Seasonal Flow Yoga ~Warm~ KANA	14:15~14:45 TILT	14:30
15:00	15:00~16:00 背中握手、諦めないで!! 小松未央子トレーナー			15:00
15:30		別紙参照 15:35~16:35 VolcanoYoga ビギナー ~音浴~ Mirei	15:15~15:45 TILT	15:30
16:00				16:00
16:30	16:30~17:30 テクニク + LES MILLS DANCE AMI		16:15~16:45 TILT	16:30
17:00		16:55~17:40 LES MILLS BODYBALANCE Rie	17:15~17:45 TILT	17:00
17:30	別紙参照 17:50~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永 怜史			17:30
18:00		18:00~18:45 VolcanoYoga リフレッシュ ONODERA	18:15~18:45 TILT	18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00

祝日営業時間 8:00~20:00

有料イベントクラス

無料イベントクラス

岩盤クラス

岩盤ホットクラス

2月11日(火)建国記念の日有料イベント予約方法

VolcanoYogaビギナー ～音浴～

Mirei

○日付:2月11日(火)

○時間:15:35～16:35

○定員:51名

○予約開始:1月28日(火)0:00～

○参加費：中心 1,100円(税込)

外側・後列 550円(税込)

【申し込み手順】

1、アカウントログイン

2、メニュー画面

3、イベントメニュー

4、お申込み同意事項

5、イベント予約

講座コードを入力してください。
画面から選択する場合は入力せず次へ進んでください。

講座コードは打ち込まずに進む

6、予約受付

店舗を大塚へ

7、予約受付(↓例)

2025年2月11日(火)
有料プログラム
VolcanoYogaビギナー
中心 定員 (空き/定員) 14/14

参加位置は
当日抽選となります。
15時25分にお集まり
いただきますよう
お願いいたします。

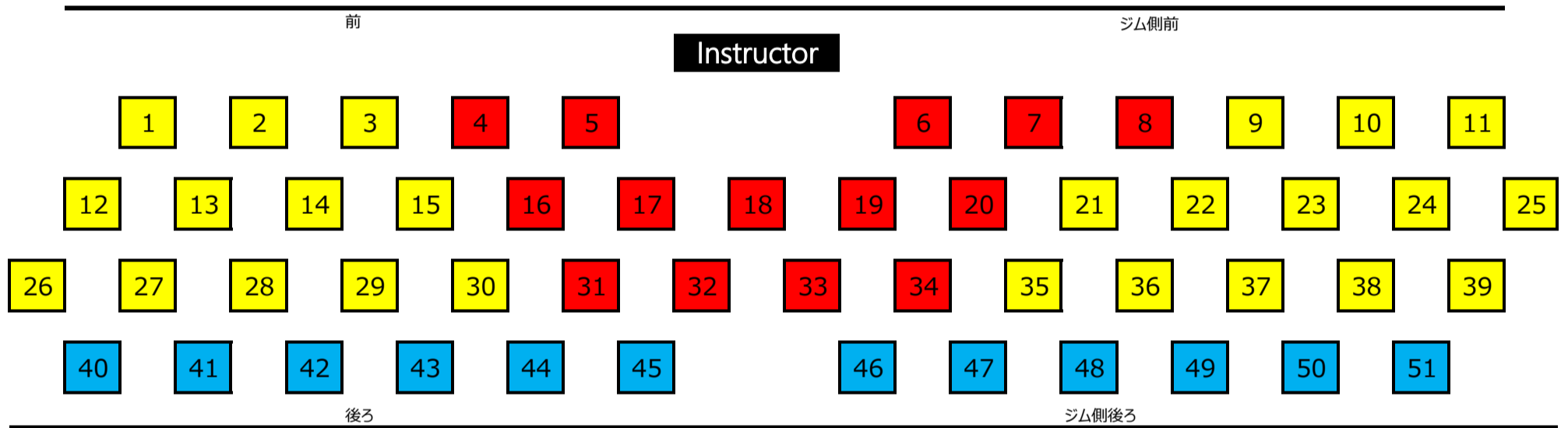
【注意事項】

- ※アカウント登録がお済みでない方はご登録ください
- ※スタジオレッスン予約枠数にはカウントされません
- ※ご予約・ご入金はレッスン開始30分前までにお願いします
- ※入金後の返金はいたしかねます
- ※お支払い方法は交通系ICカードまたはクレジットカードに限ります

【キャンセルについて】

- ※キャンセルは前日までにWEBサービスにてお願いします
- ※当日キャンセルまたは無断キャンセルの場合、キャンセル料として参加費と同額が発生いたします

2月11日(火) 建国記念の日 VolcanoYoga ビギナー～音浴～ 予約場所確認表



スタジオ扉

= 中心
 = 外側
 = 後列

音浴～volcano yogaビギナー～



音浴とは？

シンギング(歌う)ボウル(器)の奏でる音の振動を浴びるサウンドバスの事。シンギングボウルの表面の凹凸によって生まれる高い音や低い音が合わさった複雑な音色『倍音』は水のせせらぎや木の葉が揺れる音の様な性質を持っています。目に見えない音の振動を全身に浴びる事で

- 深いリラックス
- 集中力の向上
- メンタルデトックス
- 疲労を取り除く 等

様々な効果が期待できると言われています。

当日は深い呼吸と共に基本的なヨガのポーズを行います。

たっぷりと汗をかいてから音浴をしていただく事で、心身共に癒されてみませんか？



担当:Mirei

開催日:2025/2/11(火・祝)

時間:15:35～16:35(60分)

場所:ジェクサー大塚 スタジオvolcano

持ち物:大きめのバスタオル お水500ml以上