

Groupexercise Timeschedule

9:30	Standard Studio	Volcano Studio	9:30
10:00	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山菜摘		10:00 11:20~12:20 Volcano Yoga 骨盤調整60 Izumi
10:30		10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45 Izumi	10:30 普段の45分クラスで取り入れている“姿勢と骨盤を支える体幹群を力強く使うポーズ”をバリエーション豊かにたっぷり取り入れた60分です。
11:00	11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP AOGU		11:00
11:30		無料60分イベント 11:20~12:20	11:30
12:00	12:05~12:50 UBOUND KAMOME	Volcano Yoga 骨盤調整60 Izumi	12:00 13:45~14:45 Volcano Yoga デトックス60 CHIE
12:30			12:30 冬から春へ、陰から陽へ、しなやかにそしてパワフルに動ける冬だからこそいつもよりも沢山のポーズを楽しみませんか。集中力も高まる時期、バランスポーズにもたくさんチャレンジしましょう！
13:00	¥550 有料イベント 13:00集合!! 13:10~14:25	12:40~13:25 Wow!HIP DAICHI	13:00
13:30	LES MILLS BODYBALANCE ~60分+15分テック付き~ ERIKO	無料60分イベント 13:45~14:45	13:30
14:00		Volcano Yoga デトックス60 CHIE	14:00 有料イベント 13:10~14:25 LES MILLS BODYBALANCE ERIKO
14:30	14:45~15:35 協栄シェイプボクシング MIWA		14:30
15:00		15:05~15:50 Volcano Yoga リンパフロー45 CHIE	15:00
15:30			15:30 ¥550
16:00	16:00~16:30 LES MILLS BODYATTACK HINAKO	無料60分イベント 16:10~17:10	16:00 しなやかで力強い贅沢な75分！今回なんと15分のテック付き！フォームの確認してから60分クラスを行います。一緒に幸せで心地よい時間を過ごしましょう。
16:30		Volcano Yoga リフレッシュ60 ANNA	16:30
17:00	16:50~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT DAICHI		17:00
17:30		この日はHOTクラス 60分無料イベントが3本！ たくさん汗を流してスッキリしませんか？	17:30
18:00	17:55~18:40 ZUMBA Chie		18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30

【法人会員様】

スタッフ対応時間 (10:00~19:00) のご利用となりますので、10:00開始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。※時間外のご予約は、定期的に自動キャンセル対応させていただきます。

【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)のご利用が可能となります。

当日は、13:00にStandard Studio前にお集まりください。それぞれの座席ごとに抽選を行い受講場所を決定いたします。

金額:
550円(税込)
※どの席も金額は同じです。

申込方法:
WEBサービスログイン後、イベントよりご予約ください。

申込期間:
1月28日(火) 12:00~
2月11日(火) 12:00まで