

Groupexercise Timeschedule

9:30	Standard Studio	Volcano Studio	9:30
10:00	9:55~10:40 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 横山菜摘		10:00
10:30		10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45 Izumi	10:30
11:00	11:00~11:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> AOGU		11:00
11:30		<b>無料60分イベント</b> 11:20~12:20	11:30
12:00	12:05~12:50 <b>UBOUND</b> KAMOME	Volcano Yoga 骨盤調整60 Izumi	12:00
12:30			12:30
13:00	<b>¥550</b> <b>有料イベント 13:00集合!!</b> 13:10~14:25	12:40~13:25 <b>Wow!HIP</b> DAICHI	13:00
13:30	<b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ~60分+15分テック付き~ ERIKO	<b>無料60分イベント</b> 13:45~14:45	13:30
14:00		Volcano Yoga デトックス60 CHIE	14:00
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		<b>無料60分イベント</b> 16:10~17:10	15:30
16:00	16:00~16:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> HINAKO	Volcano Yoga リフレッシュ60	16:00
16:30			16:30
17:00	16:50~17:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> DAICHI	ANNA	17:00
17:30			17:30
18:00	17:55~18:40  Chie		18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30

**60分無料イベント**

11:20~12:20  
Volcano Yoga  
骨盤調整60  
Izumi

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。

13:45~14:45  
Volcano Yoga  
デトックス60  
CHIE

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!

**有料イベント**

13:10~14:25  
**LES MILLS**  
**BODYBALANCE**  
ERIKO

**¥550**

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。

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

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。

金額:  
550円(税込)  
※どの席も金額は同じです。

座席:  
S席、A席、B席、C席  
※別紙参照

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。

**【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。

**【ジムの会デイトタイム会員様】**  
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。