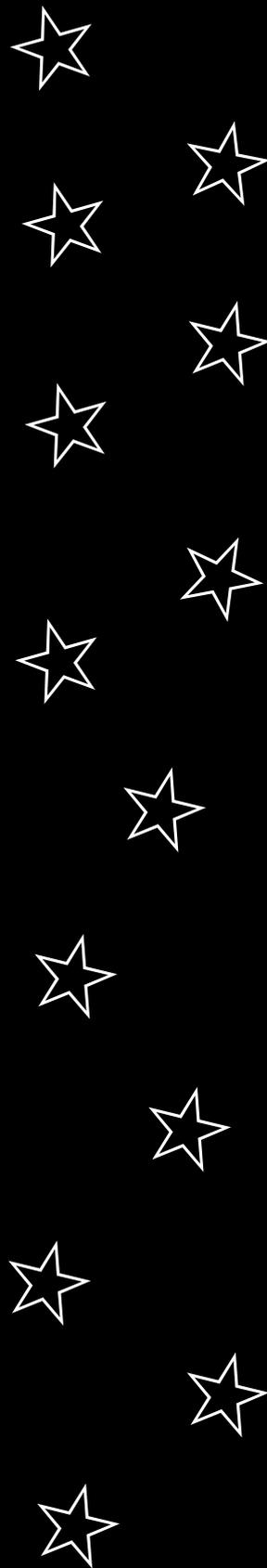


1/4 (SAT) 年始プログラム

Groupexercise Timeschedule

Standard Studio		Volcano Studio	
9:00	9:00~9:50 協栄シェイブボクシング50 MIWA	8:30~9:15 Volcano Yoga ビギナー45 成田瑞穂	
9:30			
10:00		10:00~10:45 Volcano Yoga 骨盤調整45 内藤美砂	
10:30	10:15~11:00 エアロビクスコンボ I 中島美紀		
11:00			
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYSTEP 太田創士	11:15~12:00 Volcano Yoga コリオ45 ERIKO	
12:00			
12:30	12:25~13:10 LES MILLS DANCE MISAKI	12:30~13:15 wow!HIP DAICHI	
13:00			
13:30	13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE ストレングス ERIKO		
14:00		13:45~14:30 Volcano Yoga ビギナー45 田島桃子	
14:30	14:25~15:10 UBOUND DAICHI		
15:00		15:00~15:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 MISAKI	
15:30	15:25~16:10 ZUMBA Chie		
16:00		16:15~16:45 HOTストレッチ MISAKI	
16:30	16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT ERIKO		
17:00			
17:30	17:30~18:00 LES MILLS GRIT ~週替わり~ 小島一球		
18:00			
18:30	18:15~19:00 LES MILLS BODYATTACK 三條幸恵		
19:00			



【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。