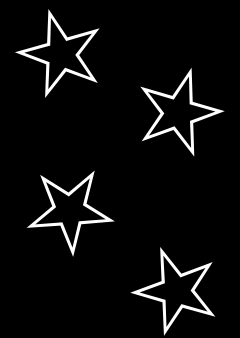


Groupexercise Timeschedule

	Standard Studio	Volcano Studio	
9:00	9:00~9:45 ベリーダンス ピリー		9:00 無料イベント
9:30			17:00~17:45 LES MILLS GRIT
10:00	10:00~10:45 ZUMBA Corin	9:50~10:35 WOW! HIP DAICHI	10:00 15分テック +
10:30			10:30 30分ATHLETIC 担当:青柳紀映
11:00	11:00~11:45 LES MILLS BODY PUMP 中村 大介	11:00~11:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	11:00
11:30			11:30
12:00	12:00~12:45 LES MILLS BODY ATTACK HINAKO	12:10~12:55 Volcano Yoga コリオ45 ANNA	12:00 今回は贅沢に45分! GRITの、3種類
12:30			12:30 CARDIO STRENGTH ATHLETIC
13:00	13:05~13:50 UBOUND KAMOME		13:00
13:30		13:15~14:00 Volcano Yoga ~リンパフロー45~ 鈴木 瑞子	13:30 15分のテック時間で効 率よく動けるポイントを お届けします! ワンポイ ントアドバイスを行い、
14:00	14:05~14:50 LES MILLS BODY COMBAT Halchael	14:15~15:00 FLO PILATES MAMIKO	14:00 ATHLETIC30分に挑戦 してみましょー!!
14:30			14:30
15:00	15:10~15:40 LES MILLS BODY COMBAT Halchael	15:20~16:05 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	15:00 初めての方も大歓迎で す。瞬発力を強化し、 引き締まった鍛え上げ られた身体をつくりま しょう!!
15:30			15:30
16:00	16:00~16:45 LES MILLS BODY STEP 青柳 紀映	16:30~17:15 Volcano Yoga ピギナー45 CHIE	16:00
16:30			16:30
17:00	無料イベント 17:00~17:45 LES MILLS GRIT ~テック+ATHLETIC30~ 青柳 紀映	17:30~18:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 糟谷敦	17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00

贅沢に45分お届け♪
15分テック+30分ATHLETIC
やります!!
詳細は右の欄をご覧ください。



【法人会員様】

2/18(火)よりQR会員証でのご入館となります。スタッフ対応時間(10:00~19:00)以外のセルフタイム時間にチェックイン・アウトされるお客様は決済済みの入館QRコードをご用意ください。

【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)のご利用が可能となります。