

Groupexercise Timeschedule

9:30	Standard Studio	Volcano Studio	9:30
10:00	9:55~10:40 チヨアチヨアフィット アンダーソン幸子	無料60分イベント 10:15~11:15 Volcano Yoga 骨盤調整60 菅野有希	10:00 10:30 11:00 11:30
11:00	有料イベント 11:00集合 ¥1,100 11:15~12:15 UBOUND	菅野有希	11:30
12:00	MISAKI×ANNA	11:35~12:20 Volcano Yoga ビギナー45 菅野有希	12:00
12:30	12:40~13:30 協栄シェイプボクシング Aya	12:40~13:25 筋膜リリースヨガ AYAKO	12:30
13:00	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT Halchael	無料60分イベント 13:45~14:45 Volcano Yoga リンパフロー60 鈴木瑞子	13:00
13:30	14:45~15:30 LES MILLS BODYATTACK KAMOME	無料ジョイントイベント 15:05~15:50 Wow!HIP TAKEMI×MISAKI	13:30
14:00	15:45~16:30 LES MILLS BODYBALANCE 奥山妙子	無料60分イベント 16:10~17:10 Volcano Yoga デトックス60 ANNA	14:00
14:30	16:50~17:35 LES MILLS DANCE 奥山妙子	有料イベント 11:15~12:15 UBOUND ¥1,100 MISAKI×ANNA	14:30
15:00	有料イベント詳細	激しく熱い60分に! たくさん跳んで楽しみま しょう!!	15:00
15:30	＜申込期間＞ 3月8日(土) 12:00~ 3月20日(木・祝) 10:00まで		15:30
16:00	＜予約方法＞ WEBサービスログイン後、イベントよりご予約ください。		16:00
16:30	＜金額＞ 1,100円(税込) ※どの座席も金額は同じです。		16:30
17:00	＜座席＞ S席、A席、B席、C席 ※別紙参照		17:00
17:30	当日は、11:00にStandard Studio前にお集まりください。		17:30
18:00	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。		18:00

60分無料イベント

10:15~11:15
Volcano Yoga
骨盤調整60
菅野有希

骨盤周りを意識しながらポーズをとる事で心身をスッキリ整えましょう。ヒップアップエクササイズを組み合わせたポーズやチャレンジポーズも取り入れながら、たっぷり60分を満喫♪ 祝日ver.のヨガ骨盤調整と一緒に楽しみましょう♪

13:45~14:45
Volcano Yoga
リンパフロー60
鈴木瑞子

ヨガのポーズで深層リンパを、セルフマッサージで浅いリンパを流していきます。60分たっぷり使って、冬の間に溜め込んだ老廃物を、スッキリ流していきますよ!! 心地よく春を迎えるために軽い体と心を作りましょう。

無料ジョイントイベント

15:05~15:50
Wow!HIP
TAKEMI×MISAKI

初のジョイントイベント♪ TAKEMIデビューします! 楽しくお尻トレーニングしましょう!

有料イベント

11:15~12:15
UBOUND
¥1,100
MISAKI×ANNA

激しく熱い60分に!
たくさん跳んで楽しみま
しょう!!

＜申込期間＞ 3月8日(土) 12:00~ 3月20日(木・祝) 10:00まで

＜予約方法＞ 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＞ 1,100円(税込) ※どの座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、11:00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】
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。