

Groupexercise Timeschedule

	Standard Studio	Volcano Studio	
9:00	9:00~9:45 ベリーダンス		9:00
9:30	ピリー		9:30
10:00	10:00~10:45  ZUMBA Corin	9:50~10:35  Wow!HIP ANNA	10:00
10:30			10:30
11:00	11:00~11:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODY PUMP</b> 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	¥880 有料イベント 12:00集合		12:00
12:30	12:10~13:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODY ATTACK</b> HINAKO×KAMOME	12:05~12:55  ZENSEE 禅×Yoga mindfulness ~シンギングボウル~ ANNA	12:30
13:00			13:00
13:30		13:15~14:00 Volcano Yoga リンパフロー45 鈴木瑞子	13:30
14:00	13:40~14:25  UBOUND KAMOME		14:00
14:30		14:15~15:00 Volcano Yoga ビギナー45 CHE	14:30
15:00	14:40~15:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODY COMBAT</b> Halchael		15:00
15:30		15:20~16:05 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	15:30
16:00	15:45~16:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODY COMBAT</b> Halchael		16:00
16:30		16:30~17:15 Volcano Yoga 骨盤調整45 糟谷敦	16:30
17:00	16:35~17:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODY STEP</b> 青柳 紀映		17:00
17:30	無料30分イベント 17:40~18:10 <b>LES MILLS</b> <b>GRIT</b> ~CARDIO~ 青柳 紀映		17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00

**有料イベント**  
12:10~13:10  
**LES MILLS**  
**BODY ATTACK**  
HINAKO×KAMOME  
☆GW特別イベント☆  
みなさんの心に愛を  
ATTACK♡  
笑顔いっぱい!  
愛いっぱい!  
2人のフレッシュなごむす  
めに、乞うご期待!!

有料イベント詳細♪  
<申込期間>  
4月19日(土)12:00~  
5月4日(日)11:00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>  
880円(税込み)  
※どの席も金額は同じです。  
お支払いはレッスン30分前  
までをお願いします。  
<座席>  
S席、A席、B席、C席  
※別紙参照  
当日は、12:00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。

**無料イベント**  
17:40~18:10  
**LES MILLS**  
**GRIT** CARDIO  
青柳紀映  
☆GWだけの特別イベント☆  
今回はGRIT~CARDIO~  
心肺機能を向上し、スピードを  
つけ、カロリーの燃焼を最大限  
にする30分のハイ インテンシ  
ティ・インターバル トレーニング  
(HIIT) クラスです。

**【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。  
**【ジムの会デイタイム会員様】**  
時間外施設料金1,650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。

# BODY ATTACK

料金は座席に関わらず一律となります。

5/3 (土)、5/4 (日)、金額と当日の集合時間は  
各クラスのスケジュールをご確認ください。

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。

デッキ	Instructor												非常口
テーブル	1 (B)	2 (A)	3 (A)	4 (S)	Instructor				5 (S)	6 (A)	7 (A)	8 (B)	ツール
	9 (B)	10 (A)	11 (A)	12 (S)	13 (S)	14 (S)	15 (S)	16 (A)	17 (A)	18 (B)	ツール		
	19 (B)	20 (B)	21 (A)	22 (A)	23 (A)	24 (A)	25 (A)	26 (A)	27 (A)	28 (B)	ツール		
柱	29 (B)	30 (B)	31 (B)	32 (B)	柱	33 (B)	34 (B)	35 (B)	36 (B)	柱			
扉	37 (C)	38 (C)	39 (C)	ツール			40 (C)	41 (C)	42 (C)	43 (C)	備品		