

Groupexercise Timeschedule

	Standard Studio	Volcano Studio		無料イベント
9:30			9:30	14:50~15:35
10:00	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 横山菜摘		10:00	Volcano Yoga ~リラク্সフロー~ CHIE
10:30		10:15~11:00 Volcano Yoga ビギナー45 高岩加奈子	10:30	
11:00	有料イベント 11:00集合 ¥1,650		11:00	呼吸のリズムに合わせて動いてゆきます。同じ動作の繰り返しや、流れるような動きに集中してゆくことで、身体の余分な力は緩み呼吸は深まっています。
11:30	11:15~12:30 UBOUND	11:20~12:05 Volcano Yoga 骨盤調整45 高岩加奈子	11:30	難しいポーズは行いません。ヨガが初めての方も是非ご参加くださいね♪
12:00	KAMOME×ANNA		12:00	
12:30		12:30~13:15 Wow!HIP TAKEMI	12:30	15:55~16:40 LES MILLS BODYBALANCE ~フレキシビリティ~ ERIKO
13:00			13:00	
13:30	13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE ストレNGTH ERIKO		13:30	
14:00		13:45~14:30 Volcano Yoga デトックス45 CHIE	14:00	☆GWだけの特別イベント☆ Volcano Studioにて、HOT環境でのBODYBALANCE45を 実施します!! 初めてBODYBALANCEに挑戦される方も大歓迎です♪ お待ちしております!
14:30	14:15~15:05 協栄シェイプボクシング		14:30	
15:00	MIWA	無料イベント 14:50~15:35 Volcano Yoga ~リラク্সフロー~ CHIE	15:00	
15:30	15:30~16:15 LES MILLS BODYATTACK HINAKO		15:30	有料イベント
16:00		15:55~16:40 LES MILLS BODYBALANCE フレキシビリティ ERIKO	16:00	11:15~12:30 UBOUND
16:30	16:35~17:20 LES MILLS BODYPUMP AOGU		16:30	☆75分スペシャル☆ KAMOME×ANNA
17:00		17:00~17:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 ANNA	17:00	
17:30	17:40~18:25 ZUMBA Chie			
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				

有料イベント詳細

<申込期間>

4月19日(土) 12:00~5月6日(火) 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>

1,650円(税込み)

※どの座席も金額は同じです。レッスン30分前までにお支払いください。

<座席>

S席、A席、B席、C席 ※別紙参照

当日は11:00集合!それぞれの座席で抽選を行い受講場所を決定します。

【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。

UBOUND

※ツールを使用するプログラムは、
奇数番号の方は前、偶数番号の方は後ろにずれて
頂きますようご協力お願い致します。

料金は座席に関わらず一律となります。

5/3（土）、5/6（火）、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、

デ ッ キ	Instructor Instructor												非 常 口
テ ー ブ ル	1 (A)	2 (S)	3 (S)	4 (S)				5 (S)	6 (S)	7 (S)	8 (A)	ツ ー ル	
		9 (A)	10 (A)	11 (A)	12 (S)	13 (S)	14 (S)	15 (S)	16 (A)	17 (A)	18 (A)	ツ ー ル	
	19 (B)	20 (B)	21 (A)	22 (A)	23 (A)	24 (A)	25 (A)	26 (A)	27 (A)	28 (B)			
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	