

5月17日(火)～5月31日(火) レッスンスケジュール

申込開始日	火		水		木		金		土		日	
5/17 (火) ～22 (日) 申込開始 5/9 (月) 0 : 0 0～	1 7 日		1 8 日		1 9 日		2 0 日		2 1 日		2 2 日	
	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ
	10:30～11:15 健康教室 姿勢改善 ※事前申込制		11:00～11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制					11:00～11:45 THE TRIP (ライト) 【No.23】 永井	12:00～12:30 からだスッキリストレッチ スタジオ30 鹿島	11:00～11:45 THE TRIP (ライト) 【No.25】 鹿島		11:00～11:45 THE TRIP 【No.27】 浜崎
	13:30～14:15 健康教室 身体調整ストレッチ ※事前申込制			15:00～15:45 THE TRIP (ライト) 【No.23】 鹿島	13:30～14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制	15:00～15:45 THE TRIP 【No.27】 浜崎	15:00～15:45 THE TRIP 【No.27】 浜崎	↙	14:00～14:45 THE TRIP (ライト) 【No.23】 鹿島		14:00～14:45 THE TRIP (ライト) 【No.23】 松井	
	19:00～19:45 VRヨガ スタジオ45 伊庭		19:00～19:45 からだスッキリストレッチ スタジオ45 伊庭			TRIP + からだスッキリストレッチ (セット割) 2レッスン:¥1,760 → ¥1,320!						
	20:00～20:45 エアロ (初級) スタジオ45 伊庭			19:50～20:35 THE TRIP (ライト) 【No.25】 松井				19:30～20:15 THE TRIP 【No.23】 松井		17:00～17:45 THE TRIP 【No.27】 永井		17:00～17:45 THE TRIP (ライト) 【No.23】 鹿島
					西側駐車場のみ利用不可							
5/24 (火) ～29(日) 申込開始 5/16 (月) 0 : 0 0～	2 4 日		2 5 日		2 6 日		2 7 日		2 8 日		2 9 日	
	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ
	10:30～11:15 健康教室 姿勢改善 ※事前申込制		11:00～11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制			11:30～12:15 THE TRIP (ライト) 【No.23】		13:30～14:15 THE TRIP (ライト) 【No.23】	12:00～12:30 からだスッキリストレッチ スタジオ30 鹿島	11:00～11:45 THE TRIP (ライト) 【No.23】		11:00～11:45 THE TRIP (ライト) 【No.23】
	13:30～14:15 健康教室 身体調整ストレッチ ※事前申込制			15:00～15:45 THE TRIP (ライト) 【No.23】 永井	13:30～14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制				14:00～14:45 THE TRIP (ライト) 【No.23】		14:00～14:45 THE TRIP (ライト) 【No.23】	
	19:00～19:45 VRヨガ スタジオ45 伊庭		19:00～19:45 からだスッキリストレッチ スタジオ45 伊庭									
	20:00～20:45 ステップ (初級) スタジオ45 伊庭			19:50～20:35 THE TRIP (ライト) 【No.25】 松井		19:30～20:15 THE TRIP 【No.23】		19:30～20:15 THE TRIP 【No.23】		17:00～17:45 THE TRIP 【No.23】		17:00～17:45 THE TRIP 【No.23】
											終日 駐車場利用不可	
5/31 (火) 申込開始 5/23(月) 0 : 0 0～	3 1 日											
	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ
	10:30～11:15 健康教室 姿勢改善 ※事前申込制											
	13:30～14:15 健康教室 身体調整ストレッチ ※事前申込制											
	19:00～19:45 VRヨガ スタジオ45 伊庭											
	20:00～20:45 エアロ (初級) スタジオ45 伊庭											

レッスン 料金表

	THE TRIP	スタジオ		
		30	45	60
料金 (税込)	¥1,100 → キャンペーン ¥880	¥880	¥1,320	¥1,650



ネットでかんたん予約♪
お電話でも予約可能 (0771-25-3331)

健康教室 (月額: 全4回コース)

料金 (税込)	¥4,400 → キャンペーン ¥3,300
お電話にてお問い合わせください (080-6283-8428)	

THE TRIP ※室内シューズ必要	大きなスクリーンに映し出されるデジタル映像に合わせてバイクを漕ぐ革新的なサイクルエクササイズ!
THE TRIP (ライト) ※室内シューズ必要	立ち漕ぎ・スピードアップは少なく、映像と音楽を楽しみながら自身のペースで行います。
VRヨガ	プロジェクションマッピングを投影し、非日常空間の中でおこなうヨガ
ピラティス	体幹部を鍛えて体全体のバランスを整えます。姿勢・腰痛の改善などにも効果的!
からだスッキリストレッチ	ストレッチボールなどのツールで日常生活で凝り固まった筋肉を心地よく伸ばします
エアロ (初級) ※室内シューズ必要	音楽に合わせて手足を動かす持久力エクササイズ
ステップ (初級) ※室内シューズ必要	長方形のステップ台の上でおこなう持久力エクササイズ ※中上級は慣れた方におすすめ