

8月2日(火)~8月14日(日) レッスンスケジュール

申込開始日	火		水		木		金		土		日	
	2日		3日		4日		5日		6日		7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
8/2(火)~7(日) 申込開始 7/25(月) 0:00~	10:30~11:15		11:00~11:45			11:30~12:15	12:00~12:30	11:00~11:45		11:00~11:45		11:00~11:45
	健康教室		健康教室			THE TRIP (ライト)	からだスッキリストレッチ	THE TRIP		THE TRIP (ライト)		THE TRIP (ライト)
	姿勢改善		やさしいヨガ			【No.23】	スタジオ30	【No.25】		【No.27】		【No.23】
	※事前申込制		※事前申込制			永井	鹿島	鹿島		永井		永井
	13:30~14:15				13:30~14:15					14:00~14:45		14:00~14:45
健康教室				健康教室					THE TRIP		THE TRIP	
身体調整ストレッチ				やさしいヨガ					【No.21】		【No.21】	
※事前申込制				※事前申込制					永井		永井	
19:00~19:45		19:00~19:45										16:00~16:45
VRヨガ		からだスッキリストレッチ										THE TRIP
スタジオ45		スタジオ45										【No.27】
伊庭		伊庭										浜崎
20:00~20:45		20:00~20:45	19:50~20:35		19:30~20:15		19:30~20:15					
エアロ(初級)		ステップ(初級)	THE TRIP		THE TRIP		THE TRIP (ライト)					
スタジオ45		スタジオ45	【No.27】		【No.21】		【No.21】					
伊庭		伊庭	浜崎		鹿島		松井					
									終日 駐車場利用不可			
8/9(火)~14(日) 申込開始 8/1(月) 0:00~	9日		10日		11日		12日		13日		14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		11:00~11:45					11:00~11:45		11:00~11:45		11:00~11:45
	健康教室		健康教室					THE TRIP		THE TRIP (ライト)		THE TRIP (ライト)
	姿勢改善		やさしいヨガ					【No.23】		【No.23】		【No.21】
※事前申込制		※事前申込制					永井		永井		永井	
13:30~14:15								15:00~15:30	14:00~14:45	15:00~15:30	14:00~14:45	
健康教室								からだスッキリストレッチ	THE TRIP	からだスッキリストレッチ	THE TRIP	
身体調整ストレッチ								スタジオ30	【No.27】	スタジオ30	【No.25】	
※事前申込制								鹿島	鹿島	鹿島	鹿島	
19:00~19:45		19:00~19:45						17:00~17:30	16:00~16:45		16:00~16:45	
VRヨガ		からだスッキリストレッチ						からだスッキリストレッチ	THE TRIP		THE TRIP	
スタジオ45		スタジオ45						スタジオ30	【No.21】		【No.27】	
伊庭		伊庭						鹿島	鹿島		浜崎	
20:00~20:45		20:00~20:45	19:50~20:35		19:30~20:15		19:30~20:15					
エアロ(初級)		ステップ(初級)	THE TRIP (ライト)		THE TRIP (ライト)		【No.27】					
スタジオ45		スタジオ45	【No.25】		【No.27】		鹿島					
伊庭		伊庭	松井									
					臨時休業				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!			

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

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)	



ネットでかんたん予約♪
お電話でも予約可能 (0771-25-3331)

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

