## サンガスタジアム by KYOCERA VR/フィットネス (4F)

12月2日(火)~12月14日(日) レッスンスケジュール 営業時間 9:30~21:00 ※月曜定休日

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	バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ	スタジオ	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									
	13:30~14:15 健康教室 身体調整				13:30~14:15 健康教室		13:30~14:30 健康教室					
12/2(火)~ 7(日) <u>申込開始</u> 11/24(月) 0:00~					<b>やさしいヨガ</b> ※事前申込制		いきいき体操 ※事前申込制					
		18:20~18:50 マシン利用		18:20~18:50 マシン利用								
	19:00~19:45 スタジオ45		19:00~19:45 スタジオ45									
	VRヨガ		からだスッキリ ストレッチ		19:30	~20:15		19:45~20:30				
	<b>伊庭</b> 20:00~20:45		<b>伊庭</b> 20:00~20:45			デオ45 シェイプ		THE TRIP				
	スタジオ45		スタジオ45		M	#		松井				
	エアロ(初級) <b>V</b> 伊庭		ステップ(初級) <mark>♥</mark> 伊庭			20:20~20:50 マシン利用		20:30~21:00 マシン利用				
	V II II -		• " "=						駐車場全	面利用不可		
	9日		10日		11日		12日		13日		14日	
	スタジオ	バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ		バイクスタジオ		バイクスタジオ		バイクスタジオ
	スタジオ 10:30~11:15	バイクスタジオ	スタジオ 11:00~11:45	バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ		バイクスタジオ		バイクスタジオ		バイクスタジオ
		バイクスタジオ		バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ		バイクスタジオ		バイクスタジオ		バイクスタジオ
	10:30~11:15	バイクスタジオ	11:00~11:45	バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ		バイクスタジオ		バイクスタジオ		バイクスタジオ
	10:30~11:15 健康教室 姿勢改善 ※事前申込制	バイクスタジオ	11:00~11:45 健康教室	バイクスタジオ		バイクスタジオ	スタジオ	バイクスタジオ		バイクスタジオ		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	バイクスタジオ	11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ	バイクスタジオ	13:30~14:15	バイクスタジオ	スタジオ 13:30~14:30	バイクスタジオ		バイクスタジオ		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	バイクスタジオ	11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ	バイクスタジオ	13:30~14:15 健康教室	バイクスタジオ	スタジオ 13:30~14:30 健康教室	バイクスタジオ		バイクスタジオ		バイクスタジオ
12/9(火)~ 14(日)	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		11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ	バイクスタジオ	13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ	バイクスタジオ	スタジオ 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操	バイクスタジオ		バイクスタジオ		バイクスタジオ
12/9(火)~ 14(日)	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		11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制		13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制	バイクスタジオ	スタジオ 13:30~14:30 健康教室	バイクスタジオ		バイクスタジオ		バイクスタジオ
14(日) <u>申込開始</u>	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		11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制	バイクスタジオ 18:20~18:50 マシン利用	13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制	バイクスタジオ	スタジオ 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操	バイクスタジオ		バイクスタジオ		バイクスタジオ
14(日)	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	18:20~18:50	11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制	18:20~18:50	13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制	バイクスタジオ	スタジオ 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操	バイクスタジオ		バイクスタジオ		バイクスタジオ
14(日) <u>申込開始</u> 12/1(月)	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	18:20~18:50	11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:00~19:45 スタジオ45	18:20~18:50	13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制	バイクスタジオ	スタジオ 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操	バイクスタジオ		バイクスタジオ		バイクスタジオ
14(日) <u>申込開始</u> 12/1(月)	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	18:20~18:50	11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制	18:20~18:50	13:30~14:15 <b>健康教室</b> やさしいヨガ ※事前申込制	<b>バイクスタジオ</b> ∼20:15	スタジオ 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操	19:45~20:30		バイクスタジオ		バイクスタジオ
14(日) <u>申込開始</u> 12/1(月)	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 スタジオ45	18:20~18:50	11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:00~19:45 スタジオ45 からだスッキリ	18:20~18:50	13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:30~ スタジ	~20:15 ₹ <b>才45</b>	スタジオ 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操			バイクスタジオ		バイクスタジオ
14(日) <u>申込開始</u> 12/1(月)	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 スタジオ45 VRヨガ 伊庭 20:00~20:45	18:20~18:50	11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:00~19:45 スタジオ45 からだスッキリ ストレッチ 伊庭 20:00~20:45	18:20~18:50	13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:30~ スタジ ボディシ	~20:15 ジオ <b>45</b> シエイプ	スタジオ 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操	19:45~20:30 THE TRIP		バイクスタジオ		バイクスタジオ
14(日) <u>申込開始</u> 12/1(月)	10:30~11:15 健康教室 姿勢改善 ※事前申込制 13:30~14:15 健康教整 ストレッチ ※事前申込制 19:00~19:45 スタジオ45 VRコガ 伊庭 20:00~20:45 スタジオ45	18:20~18:50	11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:00~19:45 スタジオ45 からだスッキリ ストレッチ 伊庭 20:00~20:45 スタジオ45	18:20~18:50	13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:30~ スタシ ボディシ	~20:15 デオ <b>45</b> シェイプ :井	スタジオ 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操 ※事前申込制	19:45~20:30 THE TRIP 松井		バイクスタジオ		バイクスタジオ
14(日) <u>申込開始</u> 12/1(月)	10:30~11:15 健康教室 姿勢改善 ※事前申込制 13:30~14:15 健身体制 ※事前申込制 19:00~19:45 スタジオ45 VRコガ 伊庭 20:00~20:45 スタジオ45 エアロ(初級)	18:20~18:50	11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:00~19:45 スタジオ45 からだスッキリ ストレッチ シークシオ45 スタジオ45 スタジオ45 ステップ(初級)	18:20~18:50	13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:30~ スタシ ボディシ	~20:15 ジオ <b>45</b> シエイプ	スタジオ 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操 ※事前申込制	19:45~20:30 THE TRIP		バイクスタジオ		バイクスタジオ
14(日) <u>申込開始</u> 12/1(月)	10:30~11:15 健康教室 姿勢改善 ※事前申込制 13:30~14:15 健康教整 ストレッチ ※事前申込制 19:00~19:45 スタジオ45 VRコガ 伊庭 20:00~20:45 スタジオ45	18:20~18:50	11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:00~19:45 スタジオ45 からだスッキリストレッチ (伊庭 20:00~20:45 スタジオ45 スタジオ45 スタジオ45 スタジオ45	18:20~18:50	13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:30~ スタシ ボディシ	~20:15 ジオ45 シェイプ :井 20:20~20:50	スタジオ 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操 ※事前申込制	19:45~20:30 THE TRIP 松井 20:30~21:00	スタジオ	可利用不可	スタジオ	<b>町利用不可</b>

## 《健康教室》

事前申込/月額コース制(全4回)

<火曜·水曜·木曜>【45分】¥3,300 (稅込)

<金曜>【60分】¥4,400 (稅込)

体験(¥550/1回)可能♪

お申込み・体験は、お電話にて受付中!

## 《 スタジオ 》

【スタジオ45】¥ 1,320 (税込)

- ■VRヨガ
- ■エアロ(初級)
- ¥1,320 (税込)
- ■からだスッキリストレッチ ■ステップ(初級)
- ボディシェイプ
- ■ピラティス

【スタジオ60】¥1,650(税込)

■ステップ (中上級)

《THE TRIP》 (ライト含む)

(1回/都度) ※予約不要 ¥500 (税込)

《マシン利用》



☆ ネット申込可能 ♪ (健康教室以外) お電話でもお申込みいただけます

TEL: 0771-25-3331 ※レッスン3時間前まで申込可能