## サンガスタジアム by KYOCERA VR/フィットネス (4F)

11月18日(火)~11月30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	
	18日		19日		20日		21日		22日		23日	
11/18(火) ~23(日) <u>申込開始</u> 11/10(月) 0:00~				バイクスタジオ	スタジオ	ー バイクスタジオ	スタジオ	ー 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		11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制								10:00~10:45 スタジオ45 ピラティス <b>以</b> 浅貝	
	13:30~14:15 <b>健康教室</b> 身体調整 ストレッチ ※事前申込制				13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制		13:30~14:30 健康教室 いきいき体操 ※事前申込制				* 11:00~12:00 スタジオ60 ステップ (中上級) 浅貝	11:00~11:30 マシン利用
		18:20~18:50 マシン利用		18:20~18:50 マシン利用	<b>※争削中込刷</b>		<b>※争削中込前</b>				<b>以</b> 只	
	19:00~19:45		19:00~19:45									
	スタジオ45		スタジオ45 からだスッキリ									
	VRヨガ M ·		ストレッチ			~20:15		19:45~20:30				
	伊庭		♥ 伊庭		スタジ			THE TRIP				
	20:00~20:45		20:00~20:45		ボディシ V 松	グエイノ 井		松井				
	スタジオ45 エアロ(初級)		スタジオ45 ステップ(初級)		V 12	20:20~20:50		4∆ <del>71</del> 20:30~21:00				
	<b>♥</b> 伊庭		<b>♥</b> 伊庭			マシン利用		マシン利用				
	V										西側駐車均	易利用不可
	25	目	26	日	27	'目	28	日	29	日		日
	25 スタジオ	<b>日</b> バイクスタジオ		<b>日</b> バイクスタジオ	27 スタジオ	/日 バイクスタジオ		ドイクスタジオ		アイクスタジオ	30	
	スタジオ 10:30~11:15		スタジオ 11:00~11:45								30	日
	スタジオ 10:30~11:15 健康教室		スタジオ 11:00~11:45 健康教室								30	日
	スタジオ 10:30~11:15 健康教室 姿勢改善		スタジオ 11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ								30	日
	スタジオ 10:30~11:15 健康教室 姿勢改善 ※事前申込制		スタジオ 11:00~11:45 健康教室		スタジオ		スタジオ				30	日
	スタジオ 10:30~11:15 健康教室 姿勢改善		スタジオ 11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ								30	日
11/25(火)	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		スタジオ 11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ		スタジオ 13:30~14:15		スタジオ 13:30~14:30				30	)日 バイクスタジオ 14:00~14:45
11/25(火) ~30(日)	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		スタジオ 11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ		スタジオ 13:30~14:15 健康教室		スタジオ 13:30~14:30 健康教室				30	バイクスタジオ
~30(日) <u>申込開始</u>	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		スタジオ 11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ		スタジオ 13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ		スタジオ 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操				スタジオ	)日 バイクスタジオ 14:00~14:45 THE TRIP
~30(日)	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	バイクスタジオ 18:20~18:50 マシン利用	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 18:20~18:50	スタジオ 13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ		スタジオ 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操				スタジオ	DE バイクスタジオ 14:00~14:45 THE TRIP (ライト) W 松井
~30(日) <u>申込開始</u> 11/17(月)	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	バイクスタジオ 18:20~18:50 マシン利用	スタジオ 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	バイクスタジオ 18:20~18:50	スタジオ 13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ		スタジオ 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操				スタジオ	ルイクスタジオ  14:00~14:45  THE TRIP (ライト)  W 松井  14:50~15:20
~30(日) <u>申込開始</u> 11/17(月)	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	バイクスタジオ 18:20~18:50 マシン利用	スタジオ 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	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				スタジオ	ルイクスタジオ  14:00~14:45  THE TRIP (ライト)  W 松井  14:50~15:20
~30(日) <u>申込開始</u> 11/17(月)	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 健身体調整 ストレッチ ※事前申込制 19:00~19:45 スタジオ45 VRコガ 伊庭	バイクスタジオ 18:20~18:50 マシン利用	スタジオ 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 からだストレッチ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	バイクスタジオ 18:20~18:50	スタジオ 13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:30~	バイクスタジオ ~20:15 デオ <b>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			スタジオ	ルイクスタジオ  14:00~14:45  THE TRIP (ライト)  W 松井  14:50~15:20
~30(日) <u>申込開始</u> 11/17(月)	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	バイクスタジオ 18:20~18:50 マシン利用	スタジオ 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	バイクスタジオ 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	バイクスタジオ ~20:15 ジオ <b>45</b> シェイプ	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 19:45~20:30 THE TRIP			スタジオ	ルイクスタジオ  14:00~14:45  THE TRIP (ライト)  W 松井  14:50~15:20
~30(日) <u>申込開始</u> 11/17(月)	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 スタジオ45	バイクスタジオ 18:20~18:50 マシン利用	スタジオ 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	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 19:30~ スタジ ボディシ	バイクスタジオ ~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	バイクスタジオ 19:45~20:30 THE TRIP 松井			スタジオ	ルイクスタジオ  14:00~14:45  THE TRIP (ライト)  W 松井  14:50~15:20
~30(日) <u>申込開始</u> 11/17(月)	スタジオ 10:30~11:15 健康教 姿勢改善 ※事前申込制 13:30~14:15 健身人トレッチ ※事前 19:00~19:45 スタジオ45 VR 日庭 20:00~20:45 スタジオ45 エアロ(初級)	バイクスタジオ 18:20~18:50 マシン利用	スタジオ 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 からだスッサチ シープ(初級) スタジオ45 スタジオ45 ステップ(初級)	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 19:30~ スタジ ボディシ	バイクスタジオ ~20:15 ジオ <b>45</b> シェイプ	スタジオ 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操 ※事前申込制	バイクスタジオ 19:45~20:30 THE TRIP			スタジオ	ルイクスタジオ  14:00~14:45  THE TRIP (ライト)  W 松井  14:50~15:20
~30(日) <u>申込開始</u> 11/17(月)	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 スタジオ45	バイクスタジオ 18:20~18:50 マシン利用	スタジオ 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	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 19:30~ スタジ ボディシ	バイクスタジオ ~20:15 デオ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	バイクスタジオ  19:45~20:30  THE TRIP  松井  20:30~21:00	スタジオ		スタジオ	ルイクスタジオ  14:00~14:45  THE TRIP (ライト)  W 松井  14:50~15:20

## 《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)
- ■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)

¥1,320 (税込)

《 マシン利用》 (1回/都度)

¥500 (税込)



ネットでかんたんレッスン申込♪ お電話でもお申込みいただけます

TEL: 0771-25-3331

※レッスン 3時間前まで申込み可能