サンガスタジアム by KYOCERA　VR/フィットネス（4F）

7月1日(水)～7月19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	火	水	木	金	土	日
7/1(水)～5(日) 申込開始 6/22(月) 0:00～		1日	2日	3日	4日	5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	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
	WEB申込(健康教室以外) 電話申込可能 ☎080-6283-8428 開始3時間前まで申込可能 《健康教室料金》 ￥3,300/火・水・木 ￥4,400/金 《レッスン料金》 ￥1,320/45分レッスン ￥1,650/60分レッスン	11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:00~19:45 ポール＆ストレッチ 伊庭 20:00~20:45 ステップ(初級) 伊庭 18:45~19:00 20:45~21:00	バイク・マシン初心者向けレクチャー 13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 初めてのご利用方はレクチャーをお受けください（青枠・予約不要） ・バイクのセッティング方法 ・トレーニングマシン使用方法　をお伝えいたします♪ 19:30~19:45 バイク＆トレーニング 浜崎 20:00~20:45 20:45~21:00	マシン無料開放 ※レッスン参加者限定 13:30~14:30 健康教室 いきいき体操 ※事前申込制 19:30~19:45 20:00~20:45 THE TRIP 松井 20:45~21:00	駐車場全面利用不可	11:00~11:45 VRヨガ 伊庭 11:45~12:00 12:45~13:00 13:00~13:45 ポール＆ストレッチ 伊庭

申込開始	7日	8日	9日	10日	11日	12日
7/7(火)～12(日) 申込開始 6/29(月) 0:00～	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	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 身体調整 ストレッチ ※事前申込制 18:45~19:00 19:00~19:45 VRヨガ 伊庭 19:30~19:45 20:00~20:45 エアロ(初級) 伊庭 20:00~20:45 バイク＆トレーニング 松井 20:45~21:00	11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 18:45~19:00 19:00~19:45 ポール＆ストレッチ 伊庭 20:00~20:45 ステップ(初級) 伊庭 20:45~21:00	13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:30~19:45 20:00~20:45 バイク＆トレーニング 浜崎 20:45~21:00	13:30~14:30 健康教室 いきいき体操 ※事前申込制 19:30~19:45 20:00~20:45 THE TRIP 松井 20:45~21:00		10:00~10:45 ピラティス 浅貝 10:45~11:00 11:00~12:00 ステップ(中上級) 浅貝 13:30~14:15 ポール＆ストレッチ 伊庭 14:15~14:30 ※イベント開催のため、駐車場が混み合う場合がございます。予めご了承ください。

申込開始	14日	15日	16日	17日	18日	19日
7/14(火)～19(日) 申込開始 7/6(月) 0:00～	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	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 身体調整 ストレッチ ※事前申込制 18:45~19:00 19:00~19:45 VRヨガ 伊庭 19:30~19:45 20:00~20:45 エアロ(初級) 伊庭 20:00~20:45 バイク＆トレーニング 松井 20:45~21:00	11:00~11:45 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 18:45~19:00 19:00~19:45 ポール＆ストレッチ 伊庭 20:00~20:45 ステップ(初級) 伊庭 20:45~21:00	13:30~14:15 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制 19:30~19:45 20:00~20:45 バイク＆トレーニング 浜崎 20:45~21:00	13:30~14:30 健康教室 いきいき体操 ※事前申込制 19:30~19:45 20:00~20:45 THE TRIP 松井 20:45~21:00	《マシン無料開放》 ★赤枠 利用条件：レッスン参加者（予約不要） シューズ必要/指導はございません 《バイク・マシン初心者レクチャー》 ★青枠（無料・予約不要） 参加条件:レッスン参加者限定	13:30~13:45 14:00~14:45 バイク＆トレーニング 松井 14:45~15:00 駐車場 全面利用不可