


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			
	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		
7/1(水) ~5(日) 申込開始 6/22(月) 0:00~	 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		1日		2日		3日		4日		5日			
			11:00~11:45	健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制	バイク・マシン初心者向けレクチャー				マシン無料開放 ※レッスン参加者限定				11:00~11:45	VRヨガ 伊庭
			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	初め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♪		11:45~12:00					
			19:00~19:45	ポール&ストレッチ 伊庭	19:30~19:45				12:45~13:00					
			20:00~20:45	ステップ(初級) 伊庭	20:00~20:45	バイク&トレーニング 浜崎			13:00~13:45	ポール&ストレッチ 伊庭				
		20:45~21:00		20:45~21:00		19:30~19:45		19:30~19:45		駐車場全面利用不可				
						20:00~20:45	THE TRIP 松井	20:00~20:45						
7/7(火) ~12(日) 申込開始 6/29(月) 0:00~	7日		8日		9日		10日		11日		12日			
	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 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			10:00~10:45	ピラティス 浅貝		
	13:30~14:15	健康教室 身体調整 ストレッチ ※事前申込制									11:00~12:00	ステップ(中上級) 浅貝		
	18:45~19:00		18:45~19:00		18:45~19:00		18:45~19:00		18:45~19:00		13:30~14:15	ポール&ストレッチ 伊庭		
	19:00~19:45	VRヨガ 伊庭	19:00~19:45	ポール&ストレッチ 伊庭	19:30~19:45		19:30~19:45		19:30~19:45		14:15~14:30			
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	20:00~20:45	ステップ(初級) 伊庭	20:00~20:45	バイク&トレーニング 浜崎	20:00~20:45	THE TRIP 松井	※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。				
		20:45~21:00		20:45~21:00		20:45~21:00		20:45~21:00						
7/14(火) ~19(日) 申込開始 7/6(月) 0:00~	14日		15日		16日		17日		18日		19日			
	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 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			13:30~13:45			
	13:30~14:15	健康教室 身体調整 ストレッチ ※事前申込制									14:00~14:45	バイク&トレーニング 松井		
	18:45~19:00		18:45~19:00		18:45~19:00		18:45~19:00		18:45~19:00		14:45~15:00			
	19:00~19:45	VRヨガ 伊庭	19:00~19:45	ポール&ストレッチ 伊庭	19:30~19:45		19:30~19:45		19:30~19:45		《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			
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	20:00~20:45	ステップ(初級) 伊庭	20:00~20:45	バイク&トレーニング 浜崎	20:00~20:45	THE TRIP 松井	《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				
		20:45~21:00		20:45~21:00		20:45~21:00		20:45~21:00		西側駐車場利用不可				