

# サンガスタジアム by KYOCERA VR/フィットネス (4F)

6月16日(火)～6月30日(火) 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	
6/16(火) ～21(日)  申込開始 6/8(月) 0:00～	16日		17日		18日		19日		20日		21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
	10:30～11:15		11:00～11:45								10:00～10:45	
	健康教室 姿勢改善 ※事前申込制		健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制								ピラティス 浅貝	10:45～11:00
	13:30～14:15				13:30～14:15		13:30～14:30				11:00～12:00	
	健康教室 身体調整 ストレッチ ※事前申込制				健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制		健康教室 いきいき体操 ※事前申込制				ステップ (中上級) 浅貝	
		18:45～19:00		18:45～19:00								
		19:00～19:45	19:00～19:45									
	VRヨガ 伊庭		ポール& ストレッチ 伊庭									
	19:30～19:45	19:30～19:45										
	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45									
エアロ (初級) 伊庭	バイク& トレーニング 松井	ステップ (初級) 伊庭				バイク& トレーニング 浜崎			THE TRIP 松井			
	20:45～21:00	20:45～21:00	20:45～21:00			20:45～21:00			20:45～21:00			
6/23(火) ～28(日)  申込開始 6/15(月) 0:00～	23日		24日		25日		26日		27日		28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
	10:30～11:15		11:00～11:45									
	健康教室 姿勢改善 ※事前申込制		健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制									
	13:30～14:15				13:30～14:15		13:30～14:30				13:30～13:45	
	健康教室 身体調整 ストレッチ ※事前申込制				健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制		健康教室 いきいき体操 ※事前申込制				14:00～14:45	
		18:45～19:00		18:45～19:00							バイク& トレーニング スタッフ	14:45～15:00
		19:00～19:45	19:00～19:45									
	VRヨガ 伊庭		ポール& ストレッチ 伊庭									
	19:30～19:45	19:30～19:45										
	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45									
エアロ (初級) 伊庭	バイク& トレーニング 松井	ステップ (初級) 伊庭				バイク& トレーニング 浜崎			THE TRIP 松井			
	20:45～21:00	20:45～21:00	20:45～21:00			20:45～21:00			20:45～21:00			
6/30 (火)  申込開始 6/22(月) 0:00～	30日											
	スタジオ	バイクスタジオ										
		18:45～19:00										
	19:00～19:45											
VRヨガ 伊庭												
	19:30～19:45											
	20:00～20:45	20:00～20:45										
エアロ (初級) 伊庭	バイク& トレーニング 松井											
	20:45～21:00											

初めて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♪

マシン無料開放(15分)※レッスン参加者限定

バイク・マシン：初心者向けレクチャー

《健康教室》※体験可能(¥550)  
事前申込/月額コース制(全4回)  
＜火曜・水曜・木曜＞【45分】¥3,300  
＜金曜＞【60分】¥4,400  
申込・体験：お電話にて受付中♪  
(WEB申込不可)

《レッスン》※1レッスン毎申込制  
【スタジオ45分】¥1,320  
■THE TRIP ■VRヨガ ■ピラティス  
■エアロ(初級) ■ステップ(初級)  
■ポール&ストレッチ ■バイク&トレーニング  
【スタジオ60分】¥1,650  
■ステップ(中上級)



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

《マシン無料開放(15分間)》★赤枠  
利用条件：レッスン参加者限定(予約不要)  
シューズ必要/インストラクター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：THE TRIP  
バイク&トレーニング レッスン参加者限定