

サンガスタジアム by KYOCERA VR/フィットネス (4F)

7月21日(火)～8月2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	
	21日		22日		23日		24日		25日		26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
7/21(火)～ 26(日) 申込開始 7/13(月) 0:00～	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						バイク・マシン：初心者向けレクチャー			
									マシン無料開放（15分）※レッスン参加者限定			
	13:30～14:15 健康教室 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				13:30～13:45	
		18:45～19:00		18:45～19:00							14:00～14:45 バイク& トレーニング 松井	
	19:00～19:45 VRヨガ 伊庭	19:30～19:45	19:00～19:45 ボール& ストレッチ 伊庭			19:30～19:45		19:30～19:45			14:45～15:00	
	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				
		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		西側駐車場利用不可	
	28日		29日		30日		31日		8月1日		8月2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
7/28(火)～ 8/2(日) 申込開始 7/20(月) 0:00～	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										13:30～13:45	
		18:45～19:00		18:45～19:00							14:00～14:45 バイク& トレーニング 浜崎	
	19:00～19:45 VRヨガ 伊庭	19:30～19:45	19:00～19:45 ボール& ストレッチ 伊庭			19:30～19:45		19:30～19:45			14:45～15:00	
	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				
		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			

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♪

《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)
■ボール&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)

《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



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