

サンガスタジアム by KYOCERA VR/フィットネス (4F)

8月4日(火)～8月16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	
	4日		5日		6日		7日		8日		9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
8/4(火)～ 9(日) 申込開始 7/27(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			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♪					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 ポール& 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					
8/11(火)～ 8/16(日) 申込開始 8/3(月) 0:00～	11日(祝)		12日		13日		14日		15日		16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
	11:00～11:45 VRヨガ 伊庭		8月12日(水)～8月15日(土) お盆期間のため、休館となります。								11:00～11:45 VRヨガ 伊庭	
		11:45～12:00										11:45～12:00
		12:45～13:00										12:45～13:00
	13:00～13:45 ポール& ストレッチ 伊庭										13:00～13:45 ポール& ストレッチ 伊庭	

《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）

《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