

サンガスタジアム by KYOCERA VR/フィットネス (4F)

8月18日(火)～8月30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	
	18日		19日		20日		21日		22日		23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
8/18(火) ～23(日) 申込開始 8/10(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					
		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♪					
	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							
	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				
									駐車場利用不可			
	25日		26日		27日		28日		29日		30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
8/25(火) ～30(日) 申込開始 8/17(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								10:00～10:45 ピラティス 浅貝	
												10:45～11:00
	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				11:00～12:00 ステップ（中上級） 浅貝	
		18:45～19:00		18:45～19:00								
	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					
	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				
									駐車場利用不可			

《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：お電話にて随時受付中♪

(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