サンガスタジアム by KYOCERA　VR/フィットネス（4F）

9月22日(火)～10月4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	
	22日（祝）		23日（祝）		24日		25日		26日		27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
9/22(火)～27(日) 申込開始 9/14(月) 0:00～					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				11:00~11:45 VRヨガ 伊庭	
												11:45~12:00
												12:45~13:00
											13:00~13:45 ポール＆ストレッチ 伊庭	
					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♪							
					19:30~19:45		19:30~19:45					
					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					
			駐車場全面利用不可									

	29日		30日		10月1日		10月2日		10月3日		10月4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
9/29(火)～10/4(日) 申込開始 9/21(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				13:30~14:15 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								
	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					
	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	

《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