サンガスタジアム by KYOCERA VR/フィットネス

サンガスタジアム駐車場
『利用制限・満車・京都サンガ試合』等で、ご利用いただけない場合がございます。あらかじめご了承ください。

12月1日(火)～12月13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

12/1(火)～6(日)　申込開始 11/23(月) 0:00～

申込開始	火		水		木		金		土		日	
	1日		2日		3日		4日		5日		6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 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									
	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		
										14:00~14:45 バイク&トレーニング スタッフ		
		18:45~19:00		18:45~19:00						14:45~15:00		
	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				

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♪

12/8(火)～13(日)　申込開始 11/30(月) 0:00～

	8日		9日		10日		11日		12日		13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 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										
	19:00~19:45 VRヨガ 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 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				
			駐車場利用不可								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