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。

11月17日(火)～11月29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

11/17(火)～22(日)　申込開始 11/9(月) 0:00～

申込開始	火	水	木	金	土	日
	17日	18日	19日	20日	21日	22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				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	19:00~19:45 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		
					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♪

11/24(火)～29(日)　申込開始 11/16(月) 0:00～

	24日	25日	26日	27日	28日	29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 健康教室 やさしいヨガ ※事前申込制				11:00~11:45 VRヨガ 伊庭 / 11:45~12:00
			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		12:45~13:00
		18:45~19:00				13:00~13:45 ポール＆ストレッチ 伊庭
		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 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		
	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