

≪ VR/FITNESS ZONE ≫

2月1日 (火) ~ 2月13日 (日)

【営業時間】 9:30~20:30 〈月曜定休日〉

 : 初めての方、少しづつ慣れていきたい方にオススメです♪

月	申込開始日	火		水		木		金		土		日			
定休日	2/1 (火) ~ 2/6 (日) 申込開始 1/24 (月) 0:00~	1日		2日		3日		4日		5日		6日			
		スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ		
		19:00~19:45 VRヨガ ベーシックレッスン 伊庭		19:00~19:45 身体調整ストレッチ ベーシックレッスン 伊庭		11:30~12:15 THE TRIP (ライト) 【No.23】 永井		11:30~12:15 THE TRIP (ライト) 【No.25】 永井		13:30~14:15 THE TRIP (ライト) 【No.23】 松井		11:00~11:45 THE TRIP (ライト) 【No.23】 永井		11:00~11:45 THE TRIP (ライト) 【No.25】 鹿島	
		19:00~19:45 VRヨガ ベーシックレッスン 伊庭		19:00~19:45 身体調整ストレッチ ベーシックレッスン 伊庭		18:00~18:45 THE TRIP (ライト) 【No.25】 松井		19:00~19:45 THE TRIP 【No.23】 鹿島		19:00~19:45 THE TRIP 【No.25】 松井		17:00~17:45 THE TRIP(ライト) 【No.25】 松井		14:00~14:45 THE TRIP (ライト) 【No.25】 鹿島	
												イベントの為、駐車場利用不可		イベントの為、一部駐車場利用不可	
		8日		9日		10日		11日		12日		13日			
		スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	スタジオA/B	VRバイクスタジオ	♥バレンタイン♥ ワンコインレッスン 男性の方は、12・13日はすべてのレッスン550円でご参加いただけます					
		19:00~19:45 VRヨガ ベーシックレッスン 伊庭		19:00~19:45 身体調整ストレッチ ベーシックレッスン 伊庭		11:30~12:15 THE TRIP (ライト) 【No.23】 永井		11:30~12:15 THE TRIP 【No.25】 永井		10:00~10:45 ピラティス ★スターレッスン 浅貝		11:00~11:45 THE TRIP (ライト) 【No.25】 永井		11:00~11:45 THE TRIP (ライト) 【No.25】 鹿島	
		19:00~19:45 VRヨガ ベーシックレッスン 伊庭		19:00~19:45 身体調整ストレッチ ベーシックレッスン 伊庭		12:45~13:30 THE TRIP (ライト) 【No.25】 鹿島		19:00~19:45 THE TRIP (ライト) 【No.25】 松井		11:00~12:00 ステップ (中上級) ★スターレッスン 浅貝		13:30~14:15 THE TRIP (ライト) 【No.23】 永井		14:00~14:45 THE TRIP 【No.23】 鹿島	
		19:00~19:45 VRヨガ ベーシックレッスン 伊庭		19:00~19:45 身体調整ストレッチ ベーシックレッスン 伊庭				19:00~19:45 THE TRIP (ライト) 【No.25】 松井		19:00~19:45 THE TRIP 【No.25】 永井		15:00~15:45 体幹エクササイズ ベーシックレッスン 伊庭		16:00~16:45 THE TRIP (ライト) 【No.25】 永井	
										16:00~16:45 THE TRIP (ライト) 【No.25】 永井		16:00~16:45 THE TRIP (ライト) 【No.25】 鹿島			

身体調整ストレッチとは？
ストレッチポール・ボールなどを使用し、普段の生活で凝り固まった筋肉を心地よくほぐします★1日の最後におすすめです。

イベントの為、駐車場利用不可

♥バレンタイン♥ ワンコインレッスン
男性の方は、12・13日はすべてのレッスン550円でご参加いただけます

◇ キャンペーン価格 ◇
(3月末まで)

	THE TRIP	スタジオレッスン	
		ベーシック	スター
料金 (税込み)	880円	1,320円	1,650円



ご予約はこちらのQRコードから
お電話でもご予約出来ます。
サンガスタジアム受付
(0771-25-3331)

THE TRIP ※室内シューズ必要	大きなスクリーンに映し出されるデジタル映像に合わせて、楽しみながらバイクを漕ぐ、革新的なサイクルエクササイズ!
THE TRIP (ライト) ※室内シューズ必要	立ち漕ぎ・スピードアップは少なく、映像と音楽を楽しみながら自身のペースで行います。初めての方も気軽にご参加いただけます♪
VRヨガ	プロジェクションマッピングを投影し、非日常空間の中でおこなうヨガレッスンです!
★スターレッスン	ヨガ、ピラティス、ステップ等、様々なプログラムを行います!