2021/8/1～ time table

MON

9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE
LesMills CORE 12:15-13:00 tec+30分 DAIGO			V-RPM 13:15-14:00 VIRTUAL
SH/BJ 13:20-14:05 YUSHI	8/2,23 SH'BAM 8/16,30 BODYJAM		
BODYBALANCE 14:30-15:15 YUSHI		V-GRIT 14:30-15:00 VIRTUAL <CARDIO>	V- TRIP 14:30-15:10 VIRTUAL
BODYCOMBAT 18:40-19:25 KENYA	GRIT ATHLETIC 19:00-19:30 ATSUSHI	V-BODYBALANCE 19:00-19:45 VIRTUAL	V-SPRINT 19:00-19:30 VIRTUAL
BODYJAM 19:40-20:25 UTANO	LesMills CORE 19:45-20:30 SAEKI		THE TRIP 19:50-20:30 KIRARI
BODYPUMP 20:40-21:25 ATSUSHI	TONE 20:45-21:15 TOYA		RPM 20:50-21:20 VIRTUAL
BODYATTACK 21:40-22:25 TOYA			

TUE

9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE
BODYCOMBAT 12:00-13:00 YUSSY		V-LesMills CORE 12:30-13:00 VIRTUAL	
LesMills barre 13:20-14:05 tec+30分 KIMI			V- TRIP 13:30-14:10 VIRTUAL
BODYJAM 14:30-15:15 KIMI			V- RPM 14:30-15:15 VIRTUAL
8/3,17,31:BODYATTACK 8/10,24:BODYCOMBAT	BODYPUMP 18:30-19:15 MIHO-Y		RPM 18:30-19:00 SUZUTO
GRIT CARDIO 19:20-19:50 YUTA	BARRE 19:35-20:05 MIHO-Y		V-SPRINT 19:30-20:00 VIRTUAL
BA/BC 20:10-21:10 YUTA	BODYBALANCE 20:25-21:10 YUSHI	V-LesMills CORE 20:00-20:30 VIRTUAL	THE TRIP 20:20-21:00 KIRARI
BODYJAM 21:30-22:30 YUSHI		V-GRIT CARDIO 21:00-21:30 VIRTUAL	

WED

9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE
BODYPUMP 12:00-13:00 SAEKI			
BODYBALANCE 13:20-14:05 SAEKI			
BA/BC 14:30-15:15 YUIKO	8/11,25: BODYCOMBAT 8/4,18 : BODYATTACK		
BODYSTEP 18:45-19:30 YUIKO	GRIT STRENGTH 19:00-19:30 ATSUSHI	V-BODYCOMBAT 19:15-20:00 VIRTUAL	
LesMills CORE 19:50-20:20 YUIKO	SHBAM 19:50-20:20 RIKA	Live Stream LesMills CORE 20:15-21:00 DAIGO	
BODYJAM 20:40-21:25 ASAMI	POWER HIPNESS 20:40-21:25 RIKA 女性限定クラス		
BODYPUMP 21:40-22:10 ATSUSHI			

THU

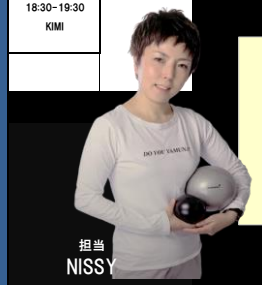
9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE
BODYJAM 11:50-12:50 MIHO			V- RPM 13:15-14:00 VIRTUAL
BS/BA 13:10-14:10 YUTA	POWER HIPNESS 13:15-14:00 RIKA		V-TRIP 14:30-15:10 Virtual
BODYBALANCE 14:30-15:15 YUTA	8/5,19 :BODYSTEP 8/12,26:BODYATTACK		RPM 18:45-19:30 YUKI
BODYPUMP 18:55-19:25 KIRARI	木曜CORE, BODYCOMBAT 担当者 8/5,19:MASAKI 8/12,26:SAEKI	V-BODYATTACK 19:15-20:00 VIRTUAL	THE TRIP 19:50-20:30 RYOSUKE
LesMills CORE 19:45-20:15 MASAKI/SAEKI	BARRE 19:00-19:30 KIMI		SPRINT 20:50-21:20 RYOSUKE
BODYCOMBAT 20:35-21:20 MASAKI/SAEKI	BODYBALANCE 19:45-20:30 KIMI		
BODYJAM 21:40-22:25 KIMI	GRIT STRENGTH 20:50-21:20 YUSHI	V-SH'BAM 20:45-21:15 VIRTUAL	

SAT

9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE
BODYATTACK 11:30-12:15 CHIHIRO	GRIT STRENGTH 12:00-12:30 YUSHI		V-TRIP 12:00-12:40 VIRTUAL
BODYPUMP 12:35-13:20 CHIHIRO		Live Stream 16:00-16:30	SPRINT 13:00-13:30 YUSHI
GRIT ATHLETIC 13:40-14:10 YUIKO	YOGA MOVE 13:45-14:30 CHIHIRO	V-SH'BAM 14:15-15:00 VIRTUAL	THE TRIP 13:50-14:30 ASAMI
GRIT CARDIO 14:30-15:00 YUIKO	15:15-16:00 ヤムナ ボディーローリング ≪別途550円≫ NISSY 別紙参照	V-GRIT 15:15-15:45 VIRTUAL <CARDIO>	RPM 15:00-15:45 RYOSUKE
BODYJAM 15:15-16:00 ASAMI	POWER HIPNESS 16:15-17:00 RIKA		
BODYCOMBAT 16:15-17:00 RYOSUKE	BODYBALANCE 17:20-18:05 KIMI		
BODYPUMP 17:25-18:10 RYOSUKE			
BODYJAM 18:30-19:30 KIMI			

SUN

9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE
BODYPUMP 11:30-12:30 ATSUSHI	BARRE 12:00-12:30 KIRARI		
BODYATTACK 12:50-13:35 ATSUSHI	BODYBALANCE 12:50-13:35 YUSHI		THE TRIP 12:50-13:30 SAEKI
SH'BAM 13:55-14:40 YUSHI	LesMills CORE 13:55-14:25 SAEKI		RPM 13:50-14:35 SUZUTO
BODYCOMBAT 15:00-16:00 講習わり BC 担当者 8/1：SAEKI 8/8 ：KENYA 8/15: YUSSY 8/22: YUIKO 8/29：調整中	GRIT STRENGTH 14:45-15:15 ATSUSHI	Live Stream 15:00-15:45	V-SPRINT 15:35-16:05 VIRTUAL
BODYJAM 16:30-17:15 YUKKY	TONE30 15:35-16:05 YUKKY		V- TRIP 16:30-17:10 VIRTUAL
	GRIT CARDIO 16:25-16:55 ATSUSHI		



"究極のストレッチ"カラダのメンテナンスに、
セルフコンディショニングとして大人気の
「ヤムナボディーローリング」 本格導入決定！(別途550円)
日頃のメンテナンス、パフォーマンス向上におススメ！
ぜひご参加くださいませ

「ヤムナボディーローリング」は、歪み改善に高い効果を発揮し
【究極のストレッチ】と言われています。

ヤムナポールを使って、骨格や筋肉の捻れを改善し、
本来あるべき場所にもどし、スペースを取り戻します。
ヤムナポールは自分の体について知識を持ち、
自身でケアし続けられるようになる為の最高のツールです。
"bodysustainability"いつまでも動けるカラダ作り、
やりたい事をやり続ける為の基礎を作るのがヤムナボディーローリングです。
ただ、ポールの上でリラックスしてみる。これだけでも効果が感じられるはず。
気軽にご参加ください。

ヤムナポールはレッスン時にこちらでご用意いたします。
ご自宅でも実施されたい方はご購入をお勧めいたします。

≪GRIT/POWER HIPNESSについて≫
GRIT/POWERHIPNESS/ヤムナボディーローリングは別途550円が必要となります。
POWER HIPNESSで使用する専用バンドはご購入いただけます。

≪プログラム表記記号について≫
記号無し→ インストラクター実施クラス
「L/S」･･･LIVE STREAM配信/Onlineサービス用の撮影＆配信のみ(ご参加いただけません)「V」→Virtualクラス

≪定員について≫
■9階STUDIO1:ツール無し30名 (ツールあり:27名、GRIT:20名)
■8階STUDIO2:22名(GRIT /POWER HIPNESS /ヤムナ:15名)
■BIKEROOM･･･SPRINT,RPM、Virtual:9名 TRIP:8名 ■MULTI ROOM(バーチャル) 5名
※情勢に応じ変動する場合がございますのでご了承くださいませ。
※ツール用のアルコール・ペーパータオルをご用意しております。ご利用後はアルコールで消毒のご協力をお願いいたします。

≪ 営業時間について ≫
スタジオ利用 月-木 11:30-23:00, 土11:00-20:00, 日(祝)11:00-18:00
マシンジム利用 (24hフルタイム または 7:00-17:00モーニングDAY。顔認証で直接6階扉で自動チェックインとなります)
※フロント受付 月-木11:30-16:00,18:00-22:00, 土11:00-19:00 日(祝)11:00-17:00
※電話受付 月-木11:00-16:00,17:30-22:00, 土10:30-19:00 日(祝)10:30-17:00
・レッスン受講およびパーソナルなど、サービスご利用の前後30分以内でのチェックイン・アウトのご協力をお願いします。
・スタジオレンタル、スペース利用はフロント受付クローズ時間を含め、営業時間内で承ります。
・スタジオ営業時間外でのパーソナル実施(GYMを含む)をご希望の場合は、別途、施設外利用料として、お1人様550円(税込)を頂戴します。
・ストレッチゾーンは15分以内で譲り合ってご利用くださいませ
・ご来館時は、感染症予防対策へのご協力をお願いします
≪事前予約について≫
・レッスン実施日の13日前の深夜0時よりご予約頂けます。
・事前予約は平日2枠、土日は3枠でご協力をお願いします。(土曜のBODYJAMはどちらか1つで事前予約をお願いします)
当日空きがございましたらご参加いただけますのでお電話でお問い合わせくださいませ