

2021/11/1 ~ time table


	MON				TUE				WED				THU			
	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE
12:00																
13:00																
14:00																
15:00																
16:00																
17:00																
18:00																
19:00																
20:00																
21:00																
22:00																
30																

	SAT				SUN			
	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
30								

「ヤマナボディローリング」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。

ヤマナボールを使って、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。ヤマナボールは自分の体についての知識を持ち、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。**“body sustainability”** 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助けるのがヤマナボディローリングです。ただ、ボ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。気軽にどうぞください。

担当 NISSY



「POWER HIPNESS by SPICE UP FITNESS」は、フィットネストレーナー仲間を監修、グループレッスンを使用したグループレッスン形式の「ヒップトレーニングプログラム」です。男女問わず、姿勢改善・腰痛予防・ダイエット・パフォーマンス向上に欠かせない、お尻にフォーカスした今大注目のトレーニングです。

担当 RIKA



＜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 (24時間タイム または 7:00-17:00 モーニングDAY。顔認証で直接6階ま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, (金曜休)
- ※電話受付 月-木 11:00-16:00, 17:30-22:00, (金曜休)
- ※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夜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。
- ・ストレッチゾーンは15分以内で譲り合ってくださいませ
- ・ご来館時は、感染症予防対策へのご協力をお願いします

＜レッスン事前予約について＞

- ・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)

＜GRITについて＞

- *別途550円が必要となります。(PICKUP会員様は30分料金に+550円)

＜POWER HIPNESSについて＞

- *全クラス男女問わずご参加いただけます。
- *45分クラスは別途550円が必要となります。(専用バンド使用代込み)(PICKUP会員様は45分料金に+550円)
- *水曜 20:50-21:20の30分クラスはオープンクラスとして月会費内でご利用いただけます(専用バンド使用代込み)(PICKUP会員様は30分料金でご利用いただけます)
- POWER HIPNESSで使用する専用バンドはご購入いただけます。フロントでお尋ねくださいませ

＜ヤマナボディローリングについて＞

- *45分クラスは別途550円が必要となります。(ボール使用代込み/PICKUP会員様は45分料金に+550円)
- *60分クラスは別途1100円が必要となります。(ボール使用代込み/PICKUP会員様は60分料金に+1100円)
- ボールをご持参いただける方は550円でご参加いただけます。(PICKUP会員様は60分料金に+550円)
- ヤマナボディローリングで使用する専用ボールはご購入いただけます。フロントでお尋ねくださいませ

＜プログラム表記について＞

記号無し=インストラクター実施クラス...それぞれの会費プランに応じてご参加いただけます。ご利用料金は別途ご確認くださいませ

「V」=Virtualクラス...マンリース会員様は全て会費内でご利用いただけます(曜日時間外・回数外利用も無料でご利用いただけます。)

PICKUP会員様は一律550円でご利用いただけます

＜定員について＞

- 9階STUDIO1: ツール無し36名 (ツールあり:30名, GRIT:20名) ■8階STUDIO2: 22名 (GRIT/POWER HIPNESS:15名/ヤマナ:20名)
- BIKEROOM: 12名 ■MULTI ROOM(バーチャル): 5名

※情報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。

＜パーソナルについて＞

- トレーニング内容は希望インストラクターとご相談くださいませ。
- 6階GYMエリア、5階マルチルームで実施頂けます。
- 5階マルチルームでのパーソナルはスタジオ営業時間内(月-木 11:30-23:00, 土 11:00-20:00, 日 11:00-18:00)でご利用ください。上記時間外でのご利用をご希望の場合は別途ご相談ください(時間外利用として550円を頂戴します)
- パーソナル料金目安 3300円~/30分(インストラクターによって異なりますのでご確認ください)
- プリペイドカードはご利用いただけません。

＜グルーパースーツについて＞

(各テクニククラス、各オアターレッスン、ヤマナボディローリング、TRX、キックボクシングなど)

- 2名~スタジオを利用したグルーパースーツを承っております。
- トレーニング内容は別途希望インストラクターとご相談くださいませ。
- スタジオ営業時間内(上記パーソナル欄と同様)でご利用ください。上記時間外でのご利用をご希望の場合は別途ご相談ください(時間外利用として550円を頂戴します)
- グルーパースーツ料金目安 全て30分、1名様分の料金(インストラクターによって異なりますのでご確認ください)
- *2-3名 2,750円~ *4-5名 2,200円~ *6-7名 1,750円~ *8-10名 1,320円~
- プリペイドカードはご利用いただけません

＜スタジオレンタルおよび追加バーチャルについて＞

スタジオ営業時間内で空き時間を出いたします。ご利用に関しては別途利用条件などをご確認いただき、フロント迄ご予約をお申し出くださいませ。空き状況を確認して承ります。(営業時間外でご利用をご希望の場合も別途ご相談くださいませ)

スタジオ	使用人数定員	平日昼/1h	平日夜・土/1h	使用可能設備/備考
9階Studio1	30名	2,200円	2,750円	音響設備(CD,iPodなど)、演出照明
8階Studio2	20名	1,650円	2,200円	音響設備(CD,iPodなど)、演出照明/希望によりバーチャル
5階Multi 1	5名	1,100円	1,650円	スピーカー(Bluetoothタイプ)/希望によりバーチャル
5階Multi 2	3名	770円	1,100円	スピーカー(Bluetoothタイプ)
BIKE ROOM	10名	1,100円	1,650円	音響設備(CD,iPodなど)/希望によりバーチャル(BIKEのみ)

※代表者の方がご利用スタジオ・使用時間・人数(お名前)をお申し出頂きご予約ください。当日使用までフロントで必要分をご入金くださいませ。(フロントでは代表者からの入金のみ承ります)

※施設利用いただく方はフロントで会員証をご提示くださいませ。

※追加バーチャルの場合、施設利用料にバーチャルシステム利用料(550円)を別途頂戴いたします。

料金例) 平日昼にマルチ1でバーチャル30分クラスをする場合、ルーム料金1,100円+バーチャル代550円 合計1,650円をご利用人数で割ってください(最大、定員5名でご利用の場合、お1人30分330円となる)

※会員外の方がご利用の場合は連絡先等をご記入いただきますので、フロントで用紙をお書きくださいませ。Pickup会員様および会員外の方は別途施設利用料を550円頂きます。

※プリペイドカードをご利用いただけます(1マス550円分として換算させていただきます)ご質問お問い合わせはフロント迄お尋ねくださいませ。