

# StudioTRIVE 5th Anniversary II



## 2/23(wed) time table

	STUDIO 1	5階STUDIO 2	BIKE
11:00	BODYSTEP	ヤムナボディーローリング	
30	11:00-12:00 MUKO YUIKO	11:00-12:15 ボール有無を問わず 《別途1,100円》 NISSY KANA	
12:00	BODYCOMBAT	GRIT STRENGTH	THE TRIP
30	12:20-13:20 SAEKI	12:30-13:00 MUKO ATSUSHI	12:30-13:10 KIRARI
13:00		Yamuna FOOT	
30		13:20-13:50 NISSY KANA	
14:00	BODYPUMP	定員15名 《別途1,100円》 別途参照	RPM
30	13:40-14:40 ATSUSHI SAEKI SATOMI	GRIT ATHLETIC	14:00-14:45 SUZUTO
15:00	BODYATTACK ①	LesMills barre	V-SPRINT
30	15:00-16:00 KOSSI TOYA ATSUSHI 《別途550円》	15:00-15:45 KIRARI SAKI	15:30-16:00 VIRTUAL
16:00	BODYJAM	STONE	
30	16:15-17:15 KIMI UTANO	16:30-17:15 TOYA	
17:00	BODYATTACK ②	BODYBALANCE	
30	17:30-18:30 SHIN 《別途550円》	17:35-18:20 KOSSI KIRARI	
18:00			営業時間 10:30-19:00
19:00			



KOSSI MUKO valor



同じく5周年を迎えるValorより  
KOSSI&MUKOを迎えてのJOINTレッスン！  
ぜひお楽しみください！



KANAインストラクター再び登場！

ヤムナボディーローリング  
スペシャル75分  
NISSY&KANA

1,100円/1人(プリペイドチケットご利用可)  
(ボール有無を問わずの料金となります)

ヤムナで骨の歪みや筋肉の捻れを整え、骨格や筋肉の歪みを改善します。  
筋肉がしなやかに身体バランスがとれて美しい姿勢が手に入り、運動時のパフォーマンスの向上にもオススメ。

- ・体の歪みが気になる方
- ・ヤムナボールの使い方をもっと詳しく知りたい方

インストラクター2名で丁寧サポートしながら進めます。日頃のメンテナンスにも、ぜひご参加ください。

Yamuna® Foot Fitness  
NISSY&KANA 定員 15名 料金:1,100円  
(プリペイドチケットご利用可)

【Yamuna® Foot Fitness】  
正しい足の使い方を習得して、カラダの重要な基礎である足部の健康を取り戻す。  
Yamunaの考えでは「足」は全身の基礎であるため、Yamuna Foot Fitnessはどんな身体レベルの人にも必要不可欠な要素です。足を鍛えることは、全身を鍛錬することに繋がります。

フットウェイカーズを使って足の柔軟性、可動域、骨格アライメント(配列/位置)を整え、健康な足部の機能を取り戻し、生涯を通じて良い状態を維持できる方法を習得します。  
靴やインソール(中敷き)に頼るのではなく、あなた自身の足を鍛えましょう。



《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
- FV:→Virtualクラス

《定員について》

- Studio1: ツール無し36名、ツールあり30名 GRIT:20名
- 8階Studio2: 22名 (GRIT/PH:15名)
- BIKEROOM...12名

※情勢に応じ変動する場合がございますので予め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。

●《別途550円》表記&GRITについて

- \*別途550円(GRIT:550円)を頂戴させて頂きます(税抜)プリペイドチケットをご利用いただけます
- ▼月会費会員様
  - ・利用範囲内の方:追加で500円を頂戴します・利用範囲外ご利用の場合:範囲外追加料金(各分數毎の料金)に+550円となります
  - ▼PICKUP会員様...各分數毎のレッスン参加費にプラス500円)となります。
- レッスンご予約は、会員様予約サイトで13日前午前0時よりご予約頂けます。
- 会員様事前予約サイトはマンスリー会員様&PICKUPプラス会員様をご利用頂けます
- 2/11,23は「祝日」扱いとさせていただきます。(DAY,NIGHT,WEEKEND会員様は月会費内料金でご利用いただけます。FLEX(CASUAL)会員様は1日カウントとさせていただきます。)
- 事前予約はお1人様3レッスンまでお願いいたします。(23日のBODYATTACKはどちらも併せて事前予約いただけます。)