

# 2022/11/1 ~ 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					BODYCOMBAT					BODYJAM						
12:30	LesMills CORE 12:15-13:00									11:30-12:15 MIHO						
13:00	DAIGO															
13:30	SH/BJ 13:20-14:05 YUSHI									11:17/BODYATTACK 11:10 24/BODYCOMBAT						
14:00	11/7,21 SHBAM 11/14,28 BODYJAM															
14:30	BODYBALANCE 14:30-15:15 YUSHI															
15:00																
16:00																
17:00																
18:00																
19:00	BODYCOMBAT 18:55-19:40	STONE 19:00-19:30 TOYA														
20:00	BODYPUMP 20:00-20:45 ATSUSHI	BODYBALANCE 19:55-20:40 UTANO														
21:00	BODYATTACK 21:05-22:05 TOYA															
22:00																



**ベーシックピラティス 定員5名様**  
 ベーシックピラティスとは、ピラティスの胸式呼吸と基本動作を行い、姿勢改善を目指していくクラスです。少人数で、動作を正しく行っているかを確認しながら進めるので、初めの方も安心してご参加ください。  
 「運動しても体が温まらない」「疲れがとれない」などカラダに不具合を感じている方。腰痛、反り腰やストレートネックなどの姿勢異常が気になる方。怪我の予防、基礎代謝のアップをしたい方など、正しい姿勢・呼吸を

	SAT				SUN			
	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE
12:00	BODYATTACK CHIHIRO							
13:00	BODYPUMP 12:30-13:15 CHIHIRO							
14:00	GRIT CARDIO 13:35-14:05 YUKO							
15:00	BODYJAM 15:25-16:10 ASAMI							
16:00	BODYCOMBAT 16:25-17:10 KENYA							
17:00	BODYBALANCE 17:25-18:10 KIMI							
18:00								
19:00	BODYJAM 18:30-19:30 KIMI							
20:00								
21:00								
22:00								

**＜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, (金曜休) 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, (金曜休) 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。  
 ・ストレッチゾーンは15分以内でお願いし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

**＜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) SELECT4会員様は別途料金が必要ございません(会費内でご利用いただけます)  
 \*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  
**＜ヤマナポディー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。(ポール使用代込み/PICKUP会員様は45分料金に+550円)  
 ヤマナポディーローリングで使用する専用ポ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  
**＜プログラム表記記号について＞**  
 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...マンスリー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:15名, POWER HIPNESS/ヤマナ:20名)  
 ■BIKEROOM...12名 ■MULTI ROOM(パーチャル) 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。

**＜グループパーソナルについて＞**  
 (各テクニククラス、各オクターレッスン、ヤマナポディーローリング、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プパーソナルを承っております。
- 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)
- グループパーソナル料金目安 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ませ)  
 \*2-3名 2,750円~ \*4-5名 2,200円~ \*6-7名 1,750円~ \*8-10名 1,320円~

**＜スタジオレンタルおよび追加パーチャルについて＞**  
 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は別途ご相談くださいませ)

スタジオ	使用人数目安	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/希望によりパーチャル
5階Multi 1	5名	1,100円	1,650円	スピーカー(Bluetoothタイプ)/希望によりパーチャル
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)/希望によりパーチャル(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。  
 ※追加パーチャルの場合、施設利用料(パ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でパーチャル30分クラスをする場合、ルーム料金1,100円×0.5h+パーチャル代550円  
 合計1,100円をご利用人数で割っていただく(最大、定員5名でご利用の場合、お1人30分220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けますので、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。