

2023/5/1 ~ time table

| | MON | | | | TUE | | | | WED | | | | THU | | | | SAT | | | | SUN | | | | |
|-------|--------------------------------------|--|---------|------|-----------|------------------------------------|--|------|-----------|------------------------------------|---------|------|-----------|--------------------------------|---------|------|-----------|-----------|---------|------|--------------------------------------|-----------|---------|------|--|
| | 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 | 9階STUDIO1 | 8階STUDIO2 | MULTI 1 | BIKE | 9階STUDIO1 | 8階STUDIO2 | MULTI 1 | BIKE | |
| 12:00 | | LesMills CORE 11:45-12:30 DAIGO | | | | BODYCOMBAT 12:00-13:00 YUSSY | | | | BODYATTACK 12:00-12:45 YUKIO | | | | BODYJAM 11:50-12:50 MIHO | | | | | | | BODYATTACK 11:30-12:15 CHIHIRO | | | | |
| 13:00 | BODYSTEP 12:45-13:30 HIROHASHI | ヤマナ ポディーローリング 12:45-13:30 ＜前週550円＞ DAIGO | | | | | V- LesMills CORE 12:30-13:00 VIRTUAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | SH/BJ 13:45-14:30 YUSHI | 5/8,22 : SHBAM 5/1,15 BODYJAM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | BODYBALANCE 14:45-15:30 YUSHI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | BODYCOMBAT 18:55-19:40 KENYA | GRIT CARDIO 19:00-19:40 TOYA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | BODYPUMP 20:00-20:45 ATSUSHI | BODYBALANCE 19:55-20:40 UTANO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | BODYATTACK 21:05-22:05 TOYA | LesMills CORE 21:00-21:45 YUKIO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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・アウトのご協力を願います。
 ・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枠での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ありません(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40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...15名 ■MULTI ROOM(パーソナル) 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。

＜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)
 ＊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ソナルについて＞
 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・土日/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/希望によりパーソナル |
| 5階Multi 1 | 5名 | 1,100円 | 1,650円 | スピーカー(Bluetoothタイプ)/希望によりパーソナル |
| 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)/希望によりパーソナル(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。
 ※追加パーソナルの場合、施設利用料にパーソナルシステム利用料(550円)を別途頂戴いたします。
 料金例) 平日昼にマルチ1でパーソナル30分クラスをする場合、ルーム料金1,100円×0.5h+パーソナル代550円
 合計1,100円をご利用人数で割っていただきます(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円頂戴します。
 ※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)ご対応しておりません。)ご質問お問い合わせはフロント迄お尋ねくださいませ。