

# 2023/11/1 ~ 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																						
13:00	BODYSTEP 12:45-13:30 HIROHASHI	ヤマナ ボディローリング 12:45-13:30 ＜別途550円＞ DAIGO																						
14:00	SH/BJ 13:45-14:30 YUSHI	11/6,20: SHBAM 11/13,27: 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 19:00-19:30 TOYA																						
20:00	BODYPUMP 20:00-20:45 ATSUSHI	BODYBALANCE 19:55-20:40 UTANO	Strength Development 20:00-20:45 TOYA																					
21:00	BODYATTACK 21:05-22:05 TOYA	LesMills CORE 21:05-21:50 SAEKI																						
22:00																								

新しいセミパーソナル  
プログラムとして導入決定！  
12月までは全クラスオープ  
ンクラスとして、別途550円  
でお試しいただけます♪  
ぜひ効果・違いを  
お試しください！

**Strength Development**

レスミルズプログラムから、王道のレジスタンストレーニングを実践できる新プログラム登場！！  
その名も「Strength Development(ストレンス デイブロップメント)」

レジスタンストレーニングで得られる、筋力向上、筋肥大、出力パワーと運動能力などにフォーカスを当て、筋肉をつくるための全ての要素を盛り込んだプログラムです。レジスタンストレーニングで効果を得るためには、原理原則に基づいて様々な角度からトレーニングをする必要があり、安全のために正しいフォームや重量設定、セット数など必要な知識が数多くあります。  
「Strength Development」では、それらの必要な知識を有した専門のコーチがみなさんをサポートします。  
バーやプレートを使い、フリーウェイトトレーニングでよく行われているような種目やBODYPUMPにも登場する、レジスタンストレーニングにフォーカスした動きを用い、少人数制でパーソナルトレーニングのように、フォームを修正したり効果を出すためにみなさんを選びます。確実に筋力の向上、筋肥大、出力のパワーの効果を期待したい人は是非、その効果・違いをお試しください！

＜GRIT-STRENGTH DEVOPMENT (SD)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  
＜ヤマナボディローリングについて＞  
※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)  
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…マンズ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円でご参加いただけます  
＜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: ツール無し30名(ツールあり:26名、GRIT/SD:15名、POWER HIPNESS/ヤマナ/POP PILATES:20名)  
■BIKEROOM...15名 ■MULTI ROOM 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きます。  
●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、各オナーレッスン、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は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/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。  
当日使用までに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×0.5h+バーチャル代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円頂戴します。  
※プリペイドカードをご利用いただけます(1マンス550円分として換算させていただきます)※対応していません。  
ご質問お問い合わせはフロント迄お尋ねくださいませ。

＜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  
●マンジウム利用(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階内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。  
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