



2024/1/1~ time table

年末年始のスケジュールは別途ご案内させていただきます。

	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	ボディローリング 12:45-13:30 DAIGO ＜前週550円＞																						
14:00	DANCE/BJ 13:45-14:30 YUSHI	1/15:29: DANCE 1/22: 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	LesMills DANCE 19:55-20:40 KIMI	Strength Development 19:55-20:40 TOYA																					
21:00	BODYATTACK 21:05-22:05 TOYA	LesMills CORE 21:05-21:50 SAEKI																						
22:00																								

LesMills DANCE
先達のグローバルサウンドに最新のワークアウトです。1曲毎の構成で、シンブルだけやダンスみたくなるワーク、そしてシンブルからこーハーに離れて汗がかけられる新しい感覚！
ハードになるから、スタイルを追求するまで徹底！自分の100%でDANCEを楽しみましょう！まずはぜひ体験ください！

LesMills Shapes
pilates, barre, power yoga からインスピレーションを受けたローインパクトのストロングワークアウトです。グループバンドやプレートを使い、強度を自由に選択していただけます。その日の気分に合わせて「ここの辺り」という熱くなる部分(ホットスポット)を探して、そこに留まるチャレンジをする事で無理なく効果を感じることが出来ます！女性に嬉しい、ヒップ、お腹周りの引き締めや姿勢にフォーカスしたトレーニングがたくさん入りますので、ぜひ気軽に試してみてください！

Strength Development
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にフォーカスを出て、筋肉をつけるための全ての要素を取り入れたプログラムです。「Strength Development」では、それらの必要な知識を得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目標や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行い、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導きます。確実に筋力の向上、筋肥大、出力のパワーの効果を得たい人は是非、その効果の違いをお試しください！

HIP UPワークアウト
ヒップアップするために必要な筋肉を鍛え、更に積極的に使える筋肉になるようトレーニングを行います。男女問わず「尻」が思うように動かせないと感じている方や、ボディメイクしたいけど何から始めようか悩んでいる方、どうしたらいいかわからないという方にオススメです。少人数制で、レクシウムを確保しながら効果を感じていただけるように心がけています。

＜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)11:00-17:00
●マージム利用 (24hフルタイム または 7:00-17:00モータースタジオ) 顔認証で直接6階層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)11:00-16:00
※電話受付 月-木11:00-16:00, 17:30-22:00, (金曜休)
土10:30-19:00 日(祝)10:30-16:00
・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

＜STRENGTH DEVELOPMENTについて＞
●8階STUDIO2で行うクラスはオープンクラスとして会費内でご参加いただけます。(PICKUP会員様は45分料金でご参加いただけます)
●5階マルチ1で行うクラスは少人数(4名)での実施として別途1,650円が必要となります。(PICKUP会員様は45分料金に+1,650円)
＜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)
＜HIP UP WORKOUTについて＞
●少人数(4名)のセミパーソナルレッスンとして別途1,650円が必要となります。(PICKUP会員様は60分料金に+1100円)
●POWER HIPNESSは会費内でご参加いただけるように変更いたしました！
＜ヤマノボディーローリングについて＞
●別途550円が必要となります。(ホール使用代込み/PICKUP会員様は45分料金に+550円)
ヤマノボディーローリングで使用する専用ホ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
＜青春コンディショニングについて＞
●仙骨枕が必要となります。レンタルをご希望の場合は別途550円が必要となります。
仙骨枕をご購入ご希望の場合は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
①「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/SHAPES:20名)
●8階STUDIO2: ツール無し30名 (ツールあり:26名, GRIT/SD/BODYPUMP:15名, POWER HIPNESS/ヤマノボ/POP PILATES/SHAPES/青春コンディショニング:20名)
●BIKEROOM...15名 ●MULTI ROOM 4名
※機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。

＜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11:00-17:00)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、各オナーレッスン、ヤマノボディーローリング、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)でご利用くださいませ。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名様での料金(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＞
スタジオ営業時間外に空き時間を出します。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・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Multi1	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た(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マス550円分として換算させていただきます)ご回数には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。