

2024 / 2 / 1 ~ time table

Main timetable grid showing classes from 12:00 to 22:00 for MON-SUN. Includes columns for MON, TUE, WED, THU, SAT, SUN and rows for 9階STUDIO1, 8階STUDIO2, MULTI 1, BIKE. Includes callouts for instructors like YAMANO and LESMILLS.

<<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。
*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。
*GRITについて>>
*別途550円が必要となります。
*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。
*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。
*ヤマノボ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。
*背骨コンディショニングについて>>
*仙骨枕が必要となります。
*プログラム表記記号について>>
*定員について>>
*9階STUDIO1: ツール無し40名
*8階STUDIO2: ツール無し30名
*BIKEROOM: RPM19名, SPRINT, TRIP 16名, MULTI ROOM 4名

<<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。
*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>>
(各デクニッククラス、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)をご利用ください。
*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名様ごの料金(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。
(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)
<<LESSON事前予約について>>
*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夜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協力をお願いします
*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。
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

Table with 4 columns: スタジオ, 使用人数定員, 平日昼/1h, 平日夜・土日/1h. Rows include 9階Studio1, 8階Studio2, 5階Multi 1, 5階Multi 2, BIKE ROOM.

*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。
*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ず(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。