

	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		ボディローリング 12:45-13:30 DAIGO																						
14:00		DANCE/BJ 13:45-14:30 YUSHI																						
15:00		BODYBALANCE 14:45-15:30 YUSHI																						
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00																								
20:00																								
21:00																								
22:00																								

<STRENGTH DEVELOPMENTについて>
 *8階STUDIO2で行く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で行くクラスは少人数(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) / 月・木曜クラスは特別オープンクラスとして会費内でご参加いただけます
<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。(PICKUP会員様は60分料金に+1,650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会員様は分數に応じたレッスン料金に+550円)
 ヤマノボディーローリングで使用する専用ホールをご購入いただけます。フロントでお尋ねくださいませ
<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。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: ツール無し30名 (ツールあり:26名, GRIT/SD:15名, BODYPUMP/POWER HIPNESS/ヤマノボ/PILATES/背骨コンディショニング:20名)
 ■BIKEROOM... RPM19名, SPRINT, TRIP 16名 ■MULTI ROOM 4名
 ※機密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、日 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)でご参加くださいませ。
 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お貸いいたします。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。

Strength Development

レジスタンストレーニングは、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。当プログラムでは、筋力向上のために必要な筋繊維を鍛えるためのトレーニングを行います。女性問わず筋力向上を目指す方に、ボディメイクに欠かせない要素を盛り込んだプログラムです。

バーやプレートを使い、フリーウェイトトレーニングによく行われているような種目やBODYPUMPにも数多くある。レジスタンストレーニングは、より効果的な動作を用い、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高めるためのみなさんへ導きます。確実に効果を得たい方は是非、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、更に機能的に使える筋肉になるようトレーニングを行います。男女問わず筋力向上を目指す方に、ボディメイクに欠かせない要素を盛り込んだプログラムです。少人数制で、しっかりフォームを修正しながら効果を上げていただくように心がけています。

LesMills Shapes

Pilates, barre, power, yoga がラインアップされた、最新のワークアウトです。グループリバウンドプレートを使い、強度を自由に調整していただけます。その日の気分に合わせて「こらえていこう」という熱くなる部分(ホットスポット)を探して、そこに置き換えるチャレンジをする事で無難な効果を期待することができます。女性に嬉しい、ヒップ、腰、お尻周りの引き締めや姿勢改善効果も期待できます。確実に効果を得たい方は是非、その効果の違いをお試しください!

「特別オープンクラス」

別途GRIT料金なく、会費内でご参加いただけます! 記号なしのクラスは全て会費内でご利用いただけます(曜日時間外・回数外利用も無料ご利用いただけます。)

<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
 ●マンスジム利用 (24hルタイム) または 7:00-17:00 モーニングDAY
 顔認証で直接6階ま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・アウトのご協力をお願いいたします。
 ・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

<レッスン事前予約について>
 ・レッスン実施日の13日前の夜9時よりご予約頂きます。
 ・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