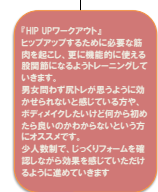
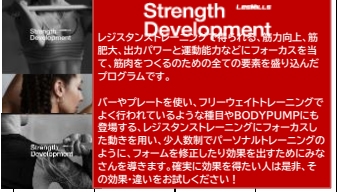
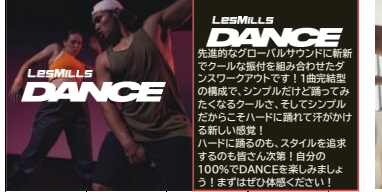


	MON				TUE				WED				THU				SAT				SUN			
	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE
12:00		LesMills CORE 11:45-12:30 DAIGO																						
13:00		BODYSTEP 12:45-13:30 HIROHASHI																						
14:00		DANCE/BJ 13:45-14:30 (BJの場合は13:45-14:45) YUSHI																						
15:00		BODYBALANCE 15:00-15:45 YUSHI																						
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00																								
20:00																								
21:00																								
22:00																								



LesMills DANCE
先進的なクロールバルサドに斬新でクールな振付を組み合わせたダンスワークアウトです！由緒長いLesMillsの構成で、シンプルだけど踊ってみたいダンスを盛り込んでいます。だから初心者でも楽しく、そしてレベルアップできるという嬉しい特徴があります。ハードに跳ねて汗がかけられる感覚！ハードに跳ねるのも、スタイルを追求するのモチベーション！自分の100%をDANCEで楽しみたい！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レッチワークアウトです。グループバンドやソロで、強さ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20分、30分、45分という異なる部分(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ことで無数の効果を感じることができます！女性に嬉しいヒップ、腰、お尻の引き締めや姿勢改善効果も期待できます。実際に効果を実感していますので、ぜひお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をして、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。
バーベリットを使い、フリーウェイトトレーニングでも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必要なトレーニングをたくさん提供いたします。その効果・違いをお試ください！

「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、更に効果的に燃焼させる期間になるようトレーニングをしています。
男女問わず興味があるように感じてもらいたいという思いで、ボディメイクしたいけどから始めたいという方から始めるまで、様々なレベルのトレーニングをご用意しています。ぜひお気軽に試してみてください！

【特別オープンクラス】
※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会員様は別途45分のレッスン料金が必要です)
※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
※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会員様は別途60分のレッスン料金が必要です)
※POWER HIPNESSは会費内でご参加いただけるよう変更いたしました！
※ヤマノポディーローリングについて
※別途550円が必要となります。(45分クラスはホール使用代込み/60分クラスはホールレンタルは別途550円が必要です。PICKUP会員様は別途分に応じたレッスン料金が必要です) ヤマノポ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。インストラクターにお尋ねくださいませ

【特別オープンクラス】
※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会員様は別途45分のレッスン料金が必要です)
※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
※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会員様は別途60分のレッスン料金が必要です)
※POWER HIPNESSは会費内でご参加いただけるよう変更いたしました！
※ヤマノポディーローリングについて
※別途550円が必要となります。(45分クラスはホール使用代込み/60分クラスはホールレンタルは別途550円が必要です。PICKUP会員様は別途分に応じたレッスン料金が必要です) ヤマノポ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。インストラクターにお尋ねくださいませ

【特別オープンクラス】
※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会員様は別途45分のレッスン料金が必要です)
※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
※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会員様は別途60分のレッスン料金が必要です)
※POWER HIPNESSは会費内でご参加いただけるよう変更いたしました！
※ヤマノポディーローリングについて
※別途550円が必要となります。(45分クラスはホール使用代込み/60分クラスはホールレンタルは別途550円が必要です。PICKUP会員様は別途分に応じたレッスン料金が必要です) ヤマノポ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。インストラクターにお尋ねくださいませ

【特別オープンクラス】
※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会員様は別途45分のレッスン料金が必要です)
※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
※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会員様は別途60分のレッスン料金が必要です)
※POWER HIPNESSは会費内でご参加いただけるよう変更いたしました！
※ヤマノポディーローリングについて
※別途550円が必要となります。(45分クラスはホール使用代込み/60分クラスはホールレンタルは別途550円が必要です。PICKUP会員様は別途分に応じたレッスン料金が必要です) ヤマノポ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。インストラクターに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)11:00-17:00
●マシジム利用 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・アウトのご協力をお願いします。
・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

＜レッスンの事前予約について＞
・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会員様は別途45分のレッスン料金が必要です)
＜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)/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 WORK OUT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会員様は別途60分のレッスン料金が必要です)
※POWER HIPNESSは会費内でご参加いただけるよう変更いたしました！
＜ヤマノポディーローリングについて＞
※別途550円が必要となります。(45分クラスはホール使用代込み/60分クラスはホールレンタルは別途550円が必要です。PICKUP会員様は別途分に応じたレッスン料金が必要です) ヤマノポ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。インストラクターに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。レンタルご希望の場合は別途550円が必要となります。(PICKUP会員様は分に応じたレッスン料金が必要です) 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
【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POP PILATES/背骨コンディショニング: 20名)
■BIKEROOM: RP19名, SPRINT, TRIP 16名 ■MULTI ROOM 4名
※情勢に応じ変動する場合がございますご了承くださいませ。
※ツール用のアルコー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11:00-17:00)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＞
(各デクニッククラス、各オアターレックス、ヤマノ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)でご利用くださいませ。
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お貸しします。ご利用に関しては別途利用条件などを確認いただき、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も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/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登録をご提示ください。
※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分クラスを利用する場合、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円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。