

Main schedule table with columns for days of the week (MON-SUN) and time slots (12:00-22:00). Includes various class names like BODYATTACK, GRIT ATHLETIC, and instructor names.

「夏季 特別営業のお知らせ」
下記日程で、夏季特別営業とさせていただきます。6階GYMは変わらず24時間営業いたします。
何卒よろしくお願い申し上げます。
8/10(土),11(日) 通常営業・スケジュール
8/12(祝・月)~15(木) 特別営業・特別スタジオスケジュール
8/16(金) 通常休館日

「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、更に効果的に鍛える期間になるようトレーニングしています。
男女問わず興味を持って参加して頂きたいと思っております。
ボディメイクしたいけど前から怖かったら良いのかわからないという方にオススメです。
少人数制で1対1フォームを確認しながら効果を感じていただけるように進めていきます。

「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。
・ストレッチエリアは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+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となります)
\*POWER HIPNESSは会費内でご利用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: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: RPM19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、各オアターレッスン、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。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チャーについて>
スタジオ営業時間内で空き時間をお貸しいたします。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/希望によりパチャー
5階Multi 1 5名 1,100円 1,650円 スピーカー(Bluetoothタイプ)/希望によりパチャー
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)/希望によりパチャー(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。
※追加パチャーの場合、施設利用料にパチャーシステム利用料(550円)を別途頂戴いたします。
料金例) 平日昼にマルチ1でパチャー30分クラスをする場合、ルーム料金1,100円+0.5h+パチャー代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。
※リベドカードをご利用いただけます(1回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。