

	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	BA/BS 11:45-12:30 HIROHASHI	ボディローリング 11:40-12:25 DAIGO			BODYCOMBAT 12:20-13:00	LesMills DANCE 12:10-12:55 SAAYA			BODYCOMBAT 12:00-12:45 通替わり	12/4,18 :HIROHASHI 12/11,25 : SAEKI			BODYJAM 11:50-12:50 MIHO				BODYATTACK 11:30-12:15 CHIRO	Strength Development 11:30-12:15 YUSHI			SPRINT 11:30-12:15 CHISATO	BODYPUMP 11:40-12:25 KIRARI			
13:00	LesMills CORE 12:45-13:30 DAIGO				V-TRIP 12:20-13:00								BA/BC 13:10-14:10 YUTA				BODYPUMP 12:30-13:15 CHIRO	GRIT ATHLETIC 12:45-13:15 YUKO			RPM 12:25-13:10 CHISATO	BODYATTACK 12:45-13:35 KIRARI			
14:00	DANCE/BJ 13:45-14:30 YUSHI	12/9,23 : DANCE 12/2,16 : BODYJAM											ボディローリング 13:10-14:10 SAEKI	ボディローリング 13:15-14:15 UTANO				POWER HIPNESS 13:15-14:00 RIKA			THE TRIP 13:30-14:10 KAREN	BODYATTACK 12:45-13:45 ATSUSHI			
15:00	BODYBALANCE 15:00-15:45 YUSHI												BODYBALANCE 14:15-15:15 SAEKI								BODYBALANCE 14:05-15:05 SUZUTO	Strength Development 14:15-15:00 ATSUSHI			
16:00		ボディローリング 15:30-16:30 DAIGO																				BODYCOMBAT 14:05-15:05 SUZUTO	LesMills CORE 14:00-14:30 SUZUTO		
17:00																						SPRINT 14:30-15:00 KAREN	BODYATTACK 14:50-15:20 SUZUTO		
18:00																							各、特別営業時の営業時間およびスタジオスケジュールは別途ご案内申し上げます。 ※GYM TRIVE(6階)は年中無休で営業しております。		
19:00	BODYCOMBAT 18:55-19:40 KENYA	LesMills CORE 18:55-19:40 TOYA																							
20:00	BODYPUMP 20:00-20:45 ATSUSHI	LesMills DANCE 20:00-20:45 MIKU	Strength Development 20:00-20:45 TOYA																						
21:00	TOPE 21:05-21:50 TOYA	BODYBALANCE 21:05-21:50 SAEKI																							
22:00																									

2024年-2025年 年末年始営業予定

~12/29 (sun)	12/30 (mon)	12/31 (tue)	1/1 (wed)	1/2 (Thu)	1/3 (fri)	1/4 (sat)	1/5 (sun)	1/6~ (mon)
通常営業	特別営業 (祝日扱い)	年末年始 特別休館			特別営業 (祝日扱い)	特別営業 (祝日扱い)	通常営業	

各、特別営業時の営業時間およびスタジオスケジュールは別途ご案内申し上げます。
※GYM TRIVE(6階)は年中無休で営業しております。

SPECIAL LESSON

2024.12.30(MON)AZUMAI/SHIN
2025.01.04(SAT)AZUMAI
2025.01.09(SUN)KENSHIN

「HIP UPワークアウト」
ヒップアップするために必要な筋力をつける。更に効果的に燃焼を促進するためにトレーニングしていきます。
男女問わず興味がある方から参加を歓迎いたします。初心者の方も安心して参加いただけます。
※参加費別途2,000円/SHIN/KENSHINが参加し、お昼は各自でご用意ください。

＜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
●マシンジム利用 (24h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

＜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。
・事前予約日は平日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電話でお問い合わせくださいませ

※マーク プログラムについて
それぞれ指定の別途料金を頂戴します。ご予約時にアプリ内で「クレジット決済」または「有予約チケット(1枚=550円相当)」をご利用いただき、ご予約ください。

※PICKUP会員様、MONTHLY会員様の範囲外利用の方は、各分數毎のレッスン料金に+別途料金を頂戴します。
上記同様、別途料金を予約時に決済いただき、チェックイン時に分數毎のレッスン料金をフロントでお支払いただけます。
(分數毎のレッスン料金お支払いにも、フロントで予約チケットを消化することでお支払い頂くことが可能です。)

※ヤマナボディローリング:別途料金550円について
45分クラスはボール使用代込み/60分クラスは、ボールレンタルは別途レンタル料金の550円が必要です。
ヤマナボディローリングで使用する専用ボールを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
レッスンが必要となります。レンタルをご希望の場合は別途550円が必要となります。(PICKUP会員様は分數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...マンリール会員様は全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45名 (BODYCOMBAT:43名/ツールあり:30名, GRIT:20名)
8階STUDIO2:ツール無し30名(ツール有り:26名, GRIT/SD:15名, BODYPUMP/BODYSTEP/POWER HIPNESS/ヤマナ/POP PILATES/背骨コンディショニング:20名)
BIKEROOM...RPM19名,SPRINT,TRIP 17名, MULTI ROOM 4名
※情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。
※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＞

(各ツウコンクラス、各オーダーレッスン、ヤマナボディローリング、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/1人を頂戴します)
- ◆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~

※パーソナルおよびグループパーソナルは、会員様向けサービスとなります。

- 会員様がスタジオ営業時間内で、スタジオ(マルチルーム・バイクルーム)を利用してパーソナル(グループパーソナル/オーダーレッスン)をご希望される場合、ロッカー利用等の施設利用料はパーソナル(グループパーソナル/オーダーレッスン)料金に含まれます。
- スタジオ営業時間外の場合は、別途施設利用料(ロッカー・スタジオ利用)550円が必要となります。
- GYMを利用でのパーソナルは、6階でお着換え等される場合はパーソナル料金のみでご利用いただけます。
- 会員様以外の方のパーソナル(グループパーソナル/オーダーレッスン)ご参加は、フロントでビザ利用証をお書きいただき、施設利用料別途550円(ロッカー利用含む/営業時間内外問わず)が必要となります。

＜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、フロントまで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5名、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(ロッカー利用含む)を550円頂戴します。
※アプリ内予約予約チケットをご利用いただけます(1枚550円分として換算させていただきます)に限りは対応しておりません。)
ご質問お問い合わせはフロントまでお尋ねくださいませ。