

11/3(tue) time table

	STUDIO 1	6階STUDIO 2	8階Virtual	BIKE
30				
12:00	BODYJAM			RPM
30	12:00-13:00 KIMI ASAMI YUSHI (別途500円)			12:15-13:00 YUKI
13:00				
30	BODYSTEP	GRIT ATHLETIC	V-BODYBALANCE	THE TRIP
14:00	13:20-14:05 YUIKO	13:30-14:00 YUSHI	13:15-14:00 Virtual	13:40-14:20 ASAMI
30	BODYPUMP	GRIT CARDIO		
15:00	14:25-15:10 MIHO-Y	14:30-15:00 YUIKO		
30	BODYCOMBAT	Lesmills barre		
16:00	15:30-16:15 YUIKO	15:40-16:10 MIHO-Y		
30				
17:00	BODYATTACK	SH'BAM		
30	16:35-17:35 SHIN (別途500円)	16:45-17:30 RIKA		
18:00	営業時間 11:30-18:00			

11/3 限定

SHIN

パーソナル
トレーニング

実施決定!!(3枠のみ)

①12:00-13:00 ②13:10-14:10 ③14:20-15:20
お1名様またはペア(二人まで)でも承ります

SHIN Special Personal Training

パーソナルトレーナーとしても定評のある SHIN がいいよTRIVEでも
パーソナルトレーニングを実施してくれます!

【料金】 10,000円/60分(税抜) ※ペアの場合は別途ご案内

【内容】

- トレーニング時に筋肉へダイレクトに効かせるためのポイント、筋肉の働かせ方
 - レッスン(トレーニング)効果を各段に上げるウォーミングアップ(スイッチの入れ方)
 - パフォーマンス向上・ケガのリスクを削減させ、正しく筋肉を稼働させる方法
- 筋膜リリースとモビリティストレッチを用いた、カラダを劇的に変えるSHINメソッドを伝授します!
他ではめったにGETできないメソッドです。価値のある60分!今後のカラダのためにぜひSHINメソッドを手に入れてください!

他、個人のご要望やトレーニングの希望に合わせて今後のトレーニングにも活用できる提案をいたします。
お気軽にご相談ください。

※10/20(火)12:00-フロントまたはメールで受け付け開始。枠が終了次第受付を終了させていただきます。

フロントまたは【trive_online@trive-hgp.jp】へご希望の時間(①~③)・内容をお伝えください。

ご確認後、ご入金方法などこちらより改めてご連絡させていただきます

※ツール使用の有無など含め、実施の有無またはご要望に沿えない場合がございますので予めご了承くださいませ

- レッスンご予約は、通常通り会員様予約サイトで13日前午前0時(10/20 午後24時:10/21 午前0時)より承ります
- 11/3は「祝日」扱いとさせていただきます。

《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 ●「V」:→Virtualクラス

《定員について》

- Studio1:ツール無し28名, ツールあり25名 GRIT:20名
 - 6階Studio2:18名 GRIT CARDIO /15名, STRENGTH.ATHLETIC/10名
 - 8階(Virtual含む):7名 ■BIKEROOM...TRIP8名 他9名
- ※情勢に応じ変動する場合がございますので予めご了承くださいませ。

※ツール用のアルコール・ペーパータオ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。

●《別途500円》について

*別途500円を頂戴させていただきます(税抜)

- ・月会費会員様
利用範囲内の方:追加で500円頂戴させていただきます。
- 利用範囲外で追加のご利用の場合:
追加料金60分料金(1,500円)に+500円
(=合計2000円)
- ・PICKUP会員様...60分料金(2000円)にプラス
500円)=合計2500円となります。

11/23(mon)も
TRIVEで!

詳細は近日ご案内!
お楽しみに!



MICHI(LesMills Japan)

KAZU(LesMills Japan)

AZUMAI

11/23, They will come!!