

2021/5/06 ~ time table

	MON				TUE				WED				THU			
	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																
13:00																
14:00																
15:00																
16:00	★4月導入NEW PROGRAMご案内★															
17:00	★YOGA MOVE (土曜 13:45-14:30)				★POWER HIPNESS 本格導入! (別途550円税込)				★POWER HIPNESS 本格導入! (別途550円税込)				★POWER HIPNESS 本格導入! (別途550円税込)			
18:00																
19:00																
20:00																
21:00																
22:00																
23:00																

	SAT				SUN			
	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE	9階STUDIO1	8階STUDIO2	MULTI 1	BIKE
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								

★YOGA MOVE (土曜 13:45-14:30)

ヨガの動きを通して、現在の生活によって失われた機能的な心身を取り戻すことを目的とします。

一般的なヨガに比べ静止時間が短く、動きを緩やかにしながら本来あるべき姿に導くことが特徴で、より効率的かつ開放的に動くことを目指します。

年齢性別問わず、身体コントロールの土台を一層に作りましょう。

担当 CHIHIRO

「POWER HIPNESS by SPICE UP FITNESS」は、フィットネストレーナー岡部友佳修がルーティンを使用したグループレッスン形式の「ヒップトレーニングプログラム」です。

男女問わず、姿勢改善・腰痛予防・ダイエット・パフォーマンス向上に欠かせない、「お尻」にフォーカスした今大注目のトレーニングです。

担当 RIKA



●月～木曜の方はスタジオ利用の方は18:00よりチェックインを開始いたします。混雑・密を避けるため、時間に余裕を持ったチェックインのご協力をお願いします。クラス終了後は30分以内を目安にチェックアウトのご協力をお願いします。(ロッカー内は混雑が予想されます。譲り合ってください)

●土曜のBODYJAMはどちらか1クラスの事前予約にご協力をお願いします。(当日空きがございましたらご予約頂きます)

6階マシジムをご利用ご希望のお客様は別途お手続きが必要となります。「TRIVE会費プラン」をご参照いただき、お手続きくださいませ。

＜GRIT/POWER HIPNESSについて＞
GRIT/POWERHIPNESSは別途550円が必要となります。
POWER HIPNESSで使用する専用バンドはご購入いただけます。
＜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
「L/S」→LIVE STREAM配信/Onlineサービス用の撮影&配信のみ(ご参加いただけません)「V」→Virtualクラス
＜定員について＞
■Studio1: ツール無し30名 (ツールあり:27名、GRIT:20名) ■8階Studio2: 22名(ツールあり21名) (GRIT/POWER HIPNESS :15名)
■BIKEROOM→SPRINT,RPM, Virtual:9名 TRIP:8名 ■MULTI ROOM(バーチャル) 6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・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。

＜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)11:00-18:00
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階扉で自動チェックインとなります)
※フロント受付 月-木11:30-16:00,17:00-22:00, 土11:00-19:00 日(祝)11:00-17:00
※電話受付 月-木11:00-16:00,17:30-22:00, 土10:30-19:00 日(祝)10:30-17:00
-レッスンの受講およびパーソナルなど、サービスご利用の前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。
-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。(土曜のBODYJAMはどちらか1つで事前予約をお願いします)
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
-スタジオレンタル、スペース利用はフロント受付コース時間を含め、営業時間内で承ります。
-スタジオ営業時間外でのパーソナル実施(GYMを含む)をご希望の場合は、別途、施設外利用料として、お1人様550円(税込)を頂戴します。
-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
-ご来館時は、感染症予防対策へのご協力をお願いします

