

# STUDIO LESSON PROGRAM

## パーソナルタイム(要予約)

## フリータイム



※ビートプログラムと、混雑が予想されるクラスは予約制とさせていただきます。予めご了承ください。予約クラスはお一人様一日一枠でお願いします。

※感染拡大予防の観点から、各クラスは定員制とさせていただきます。満員の場合はご入場をご遠慮頂くこともありますので、予めご了承ください。

※プログラムは2025年12月10日のものです。予告なく変更する場合もありますので予めご了承ください。

# PERSONAL TRAINING & CONDITIONING

45分 ¥4,400(要予約)



| 月         | 火          | 水          | 木曜<br>定休日 | 金         | 土         | 日         |
|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| OPEN 7:00 | OPEN 10:00 | OPEN 10:00 |           | OPEN 7:00 | OPEN 9:30 | OPEN 9:30 |

7:00

8:00

CLOSE

9:00

9:00→9:45  
パーソナル予約枠

9:00→9:45  
パーソナル予約枠

10:00

会員様専用パーソナルトレーニング枠(要予約)

◎45分¥4,400(税込)

11:00

◎トレーニング、コンディショニング等のご希望を伺い、会員様に合わせたメニューを組み立てます。

12:00

12:00→12:45  
パーソナル予約枠

13:00

13:00→13:45  
パーソナル予約枠

12:45→13:30  
パーソナル予約枠

13:00→13:45  
パーソナル予約枠

14:00

15:00

15:15→16:00  
パーソナル予約枠

15:15→16:00  
パーソナル予約枠

16:00

16:30→17:15  
パーソナル予約枠

17:00

18:00→18:45  
パーソナル予約枠

18:00

CLOSE 18:30

19:00

20:00

CLOSE 20:00

21:00

22:00

CLOSE 22:00

CLOSE 22:00

CLOSE 22:00

CLOSE 22:00

月～金の祝日は短縮営業(特別プログラム)となります。