

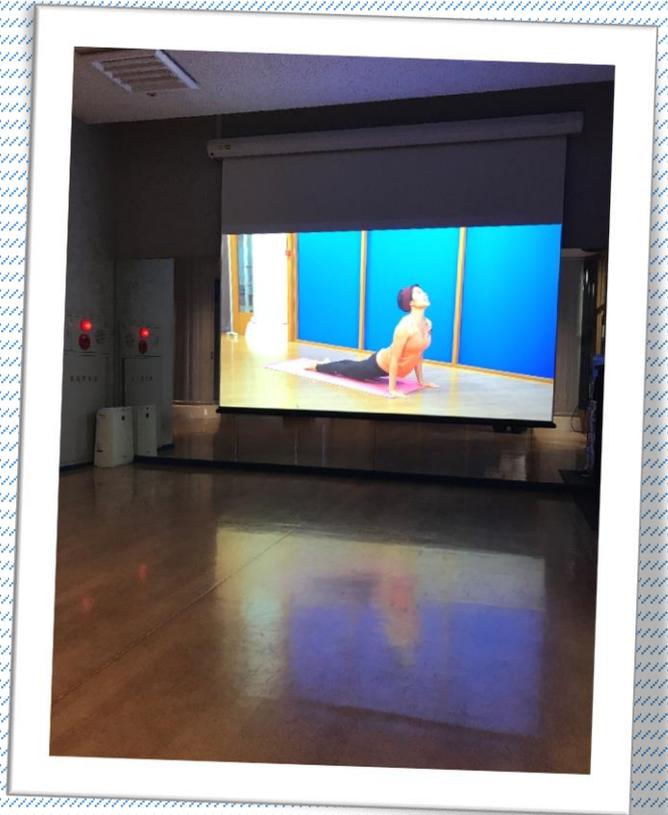
深夜
営業

24時間レッスンを
受けられるのはA-1だけ!

バーチャルレッスン 開始!!



バーチャルだから抵抗なく
レッスンにご参加いただけます。



Bスタジオとバイクスタジオにて行う
『深夜営業専用レッスン』
是非ご参加ください!!



深夜
営業

24時間レッスンを
受けられるのはA-1だけ!

バーチャルレッスン

映像を見ながらレッスンを体験できる『バーチャルレッスン』。

深夜営業時間帯、1FのBスタジオとバイクスタジオにて受けられます。

参加費はもちろん無料。

深夜時間帯が利用できる会員様ならどなたでもご参加出来ます。

今まで、夜間営業時間中はジムしか利用できませんでしたが、
スタジオレッスンの受講も可能となったことで、
さらにトレーニングの幅が広がります！

さらにインストラクターがないので、今まで抵抗があって
出れなかったレッスンに気軽に参加することができます！

※スケジュールは決まり次第、ホームページ・館内掲示にてお知らせします。



Bスタジオバーチャルプログラム 2019.11.1~

	月	火	水	木	金	土	日・祝		
0	ボディコンバットPV 0:00~0:30	ヨガ リラックス 0:00~0:30	ヨガ ベーシック 0:00~0:30	ヨガ アドバンス 0:00~0:30			ボディコンバットPV 0:00~0:30		
1	ヨガ リラックス 0:45~1:15	ヨガ ベーシック 0:45~1:15	ヨガ アドバンス 0:45~1:15			ボディコンバットPV 0:45~1:15	ヨガ リラックス 0:45~1:15		
2	ヨガ ベーシック 1:30~2:00	ヨガ アドバンス 1:30~2:00			ボディコンバットPV 1:30~2:00	ヨガ リラックス 1:30~2:00	ヨガ ベーシック 1:30~2:00		
3	ヨガ アドバンス 2:15~2:45			ボディコンバットPV 2:15~2:45	ヨガ リラックス 2:15~2:45	ヨガ ベーシック 2:15~2:45	ヨガ アドバンス 2:15~2:45		
4			ボディコンバットPV 3:00~3:30	ヨガ リラックス 3:00~3:30	ヨガ ベーシック 3:00~3:30	ヨガ アドバンス 3:00~3:30			
5	ボディコンバットPV 4:30~5:00	ヨガ リラックス 4:30~5:00	ヨガ ベーシック 4:30~5:00	ヨガ アドバンス 4:30~5:00			ボディコンバットPV 4:30~5:00		
6	ヨガ リラックス 5:15~5:45	ヨガ ベーシック 5:15~5:45	ヨガ アドバンス 5:15~5:45			ボディコンバットPV 5:15~5:45	ヨガ リラックス 5:15~5:45		
7						ヨガ リラックス 6:00~6:30	ヨガ ベーシック 6:00~6:30		
8						ヨガ ベーシック 6:45~7:15	ヨガ アドバンス 6:45~7:15		
9						ヨガ アドバンス 7:30~8:00	ボディコンバットPV 7:30~8:00		
10	通常営業時間								
11	通常営業時間								
12	通常営業時間								
13	通常営業時間								
14	通常営業時間								
15	通常営業時間								
16	通常営業時間								
17	通常営業時間								
18	通常営業時間								
19	通常営業時間								
20	通常営業時間								
21	通常営業時間							ヨガ ベーシック 21:15~21:45	
22	通常営業時間							ヨガ ベーシック 22:00~22:30	ヨガ アドバンス 22:00~22:30
23	通常営業時間							ヨガ アドバンス 22:45~23:15	

＜バーチャルレッスンについて＞
 時間になりましたらレッスン映像が映し出されます。
 ご自由にご参加ください。
 レッスン参加者はスタジオ入口側、フリー利用の方はスタジオ奥側を
 ご利用下さい。

バイクスタジオバーチャルプログラム 2019.11.1～

	月	火	水	木	金	土	日・祝	
0								
	RPM45 PV 0:15~1:00							
1								
	RPM30 PV 1:15~1:45							
2								
	RPM45 PV 2:00~2:45							
3								
	RPM30 PV 3:00~3:30							
4								
	RPM45 PV 3:45~4:30							
5								
	RPM30 PV 4:45~5:15							
6								
	RPM45 PV 5:30~6:15							
7	通常営業時間							
						RPM30 PV 6:30~7:00	RPM30 PV 6:30~7:00	
						RPM45 PV 7:15~8:00	RPM45 PV 7:15~8:00	
8	通常営業時間							
9								
20								
21	通常営業時間						RPM45 PV 20:45~21:30	
22							RPM30 PV 21:45~22:15	RPM30 PV 21:45~22:15
23							RPM45 PV 22:30~23:15	RPM45 PV 22:30~23:15
	通常営業時間						RPM30 PV 23:30~24:00	RPM30 PV 23:30~24:00

通常営業時間

通常営業時間

<バーチャルレッスンについて>
 時間になりましたらレッスン映像が映し出されます。
 ご自由にご参加ください。
 レッスン参加者は前列、フリー利用の方は後列のバイクを
 ご利用下さい。