

CYCLESTUDIO [CHAIN] 土浦店 2020年7月クラススケジュール

CHAIN会員の皆様へ

レッスン実施に伴い、以下の点にご協力をお願いします。

- ・風邪の症状がある方のご参加はご遠慮ください。(37.5度以上の熱、咳やくしゃみなどの症状)
- ・レッスン受講時はマスク着用としております。(インストラクターも着用いたします)
- ・レッスン入場時、手指の消毒にご協力ください。
- ・レッスン後は速やかに着替え、水分補給など体調管理をお願いします。

7月1日(水)～7月30日(木)

※プログラムの横の数字は使用するミュージックナンバーです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
7月1日(水)～7月31日(金) インボディ測定期間 !! ■通常、毎月1日～10日までになりますが、新型コロナウイルス対応期間として特別に延長いたします。 ■CHAIN会員の方は無料で測定できます。 ■トレーニングジムカウンターでお声掛けください。 休止中に溜まったストレス発散、脂肪燃焼に向けて 新たなトレーニングへのモチベーションを作りましょう！					
	KOJI			KOJI	SHO
	12:50～13:30 THE TRIP 20 VR 40分		11:40～12:20 THE TRIP 19 VR 40分	10:40～11:20 RPM 87	10:40～11:20 RPM 87
	13:50～14:30 RPM 87		12:40～13:10 SPRINT 19 VR 30分	11:40～12:20 SPRINT 20	11:40～12:20 SPRINT 20
		14:10～14:40 RPM 86 VR 30分			
		15:00～15:40 THE TRIP 20 VR 40分			KOTONE
					15:30～16:10 RPM 84
					16:30～17:10 THE TRIP 20 VR 40分
	KOJI	KOTONE		YASU	17:30～18:10 SPRINT 17
	18:30～19:10 SPRINT 20	18:30～19:10 RPM 84	SHO	17:40～18:20 RPM 85	
YASU	19:30～20:20 RPM 87	19:30～20:00 RPM 86 VR 30分	18:50～19:30 SPRINT 20	18:40～19:20 THE TRIP 19 VR 40分	
19:00～19:40 SPRINT 18	20:00～20:40 THE TRIP 20 VR 40分	20:20～21:00 SPRINT 17	19:50～20:20 SPRINT 16 VR 30分	19:40～20:20 SPRINT 18	
20:00～20:40 THE TRIP 20 VR 40分	20:40～21:20 THE TRIP 19 VR 40分		20:40～21:30 RPM 87		
21:00～21:40 RPM 85			45分		

7月23日(木)海の日

11:40～12:20
THE TRIP 19
VR 40分
12:40～13:10
SPRINT 19
VR 30分

【キャンセルルール特別対応について】

7月も引き続き、体調不良や新型コロナウイルスに関係性のあるキャンセルについては、レッスン開始時刻前までにご連絡いただければ、キャンセル料金を免除にてご対応いたします。

※キャンセル待ちの方への配慮のため、可能な限り2時間前までのご連絡にご協力お願い致します。
 ※詳細につきましては、館内掲示ポスター、ホームページ(スケジュール情報)をご確認ください。

プログラムガイド、ご利用案内は裏面へGO!

