




CYCLESTUDIO【CHAIN】土浦店 プログラムガイド

プログラム	強度	内容
 レズミルズ アールピーエム	★～ ★★★★★	個人の体力レベルに合わせ負荷と速度をコントロールでき、素晴らしい音楽に浸りながら徐々にフィットネスレベルを向上することが可能です。真の達成感を味わいたいなら、今すぐRPMクラスに参加しましょう。インストラクターによるライブレッスン、映像によるバーチャルレッスンがあります。
 レズミルズ スプリント	★★★★★～ ★★★★★★	短時間にトレーニングレベルの限界直前まで追い込むことで、身体だけでなく強靱な精神力を養うことができるHIITトレーニング(※)です。最短で最大限の結果を出すことができます。さらに、ワークアウト後には何時間もカロリーが燃焼し続けます。コーチによるライブレッスン、映像によるバーチャルレッスンがあります。
 レズミルズ ザトリップ	★～ ★★★★★	スクリーンの映像を見ながら、音楽に合わせてバーチャルの世界の旅を楽しむ40分間のワークアウトです。今までにないモチベーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを燃やすことができます。バーチャルの世界に没頭すること間違いありません。THE TRIPは映像によるバーチャルレッスンのみとなります。

※ HIITトレーニングとは、高強度インターバルトレーニング（High Intensity Interval Training）の略で、強度の高い運動と、少しの休憩を交互に繰り返す行つトレーニング法です。

CYCLESTUDIO【CHAIN】土浦店 ご利用案内

【レッスンの予約について】

1. レッスンスケジュールは**毎月25日**に翌月分を更新いたします。1ヵ月範囲内の予約が可能になります。
2. レッスは完全予約制となります。お電話・フロント・WEBでご予約をお取りください。
翌月分の予約開始日は以下の通りです。
WEB受付：前月25日（例）8月分の予約開始日は7月25日0時から
電話・直接受付：当月1日（例）8月分の予約開始日は8月1日10時から
3. ご予約可能数は**最大4レッスン**までとなります（1日の中では**最大2レッスン**までとなります）。
（例）8月5日(水) RPM 6日(木) SPRINT 8日(土) RPM SPRINT ○ 合計4レッスンの予約
この場合、12日(水) RPMを予約したい場合は、5日(水) RPM参加後に予約可能となります
4. 同日3レッスン目以降、および規定回数以上の参加はチケットの利用で参加可能となります。
5. レッスンのご予約は開始時刻10分前までとなります。WEB予約の場合は30分前までとなります。
6. レッスン開始時刻10分前の時点で、空席がありインストラクターが許可した場合は参加可能です。
その際は、上記3の予約数には含めません（3レッスン目以降の場合はチケットが必要です）。

【キャンセルルールについて】

1. キャンセル、変更は**レッスン開始時刻の2時間前**までの連絡にご協力をお願いいたします。
（日曜日の10:30～のレッスンのみ開始時刻の1時間前）

以下、「2」「3」については、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、8月中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対応させていただきます。

2. **レッスン開始の2時間前までにキャンセル、変更のご連絡をいただけなかった場合、『直前キャンセル』**となり**キャンセル料500円（税抜）**をお支払いいただけます。
3. **レッスン開始5分前までにキャンセル、変更のご連絡をいただけなかった場合、『無断キャンセル』**となり**キャンセル料1,500円（税抜）**をお支払いいただけます。

【チケットの利用について】

1. CHAIN会員以外の方がチケットを利用する際は、レッスンに参加する当日入館時にフロントにてチケットをお渡しください。
2. CHAIN会員の方がチケットを利用する際は、レッスンに参加する際、スタジオ入口にてスタッフにチケットをお渡しください。

※上記内容においてお客様の利用方法の確認のために、お声掛けやお電話にてご連絡させていただくことがあります。

※こちらのご案内は、お客様からお問い合わせの多い、レッスン参加に関係する内容を一部抜粋し、最新版に更新しております。

その他のご案内につきましては、ご入会、ご登録時に配布しております「CYCLESTUDIO「CHAIN」土浦店ご利用案内」（A3サイズ）をご確認いただくか、下記店舗までお問い合わせいただけますようお願いいたします。