

CYCLESTUDIO 【CHAIN】 土浦店 2020年10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致します。

- ・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。

10月1日(木)～10月31日(土)

※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
10月1日(木)～10月10日(土) インボディ測定期間 !! ■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。 スポーツの秋！インボディ測定でモチベーションをあげましょう！					
				KOJI 10:40～11:20 RPM UNITED	SHO 10:40～11:20 RPM UNITED
			11:40～12:30 THE TRIP 19 VR 40分	11:40～12:20 SPRINT UNITED	11:40～12:20 SPRINT UNITED
	12:30～13:20 THE TRIP 21 VR 40分		12:50～13:20 SPRINT 19 V R 30分		
	13:40～14:10 RPM 85 V R 30分				
		14:10～14:40 RPM 86 V R 30分			
		15:00～15:50 THE TRIP 20 VR 40分			KOTONE 15:30～16:10 RPM 87
					16:30～17:20 THE TRIP 21 VR 40分
				YASU 17:40～18:20 RPM 87	17:40～18:20 SPRINT 20
	KOJI 18:40～19:20 SPRINT UNITED	KOTONE 18:30～19:10 RPM 87	SHO 18:50～19:30 SPRINT UNITED	18:40～19:30 THE TRIP 18 VR 40分	
YASU 19:00～19:40 SPRINT 20	19:40～20:30 RPM UNITED 45分	19:30～20:00 RPM 86 V R 30分	19:50～20:20 SPRINT 19 V R 30分	19:50～20:30 SPRINT 20	
20:00～20:50 THE TRIP 20 VR 40分	20:50～21:40 THE TRIP 18 VR 40分	20:20～21:00 SPRINT 20	20:40～21:30 RPM UNITED 45分		
21:10～21:50 RPM 87					

「RPM UNITED」、「SPRINT UNITED」とは？

世界的に新型コロナウイルスの影響を受けている中、「この困難をみんなで乗り越えよう」という気持ちで製作された今回の最新リリースのテーマは「UNITED ーつながるー」。そして、今回のリリースナンバーにもなりました。世界中のレズミルズファン、トレーナー、インストラクターとつながり、思いを一つにこの困難を乗り越えましょう！今回のリリースも素晴らしく、まさに「UNITED」を感じさせ、私たちを元気にしてくれます。お楽しみに！！

プログラムガイド、ご利用案内は裏面へGO！

