

CYCLESTUDIO 【CHAIN】 土浦店 2020年11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。

11月1日(日)～11月30日(月)

※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
11月1日(日)～11月10日(火) 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 85
			11:40～12:30 THE TRIP 20 VR 40分	11:40～12:20 SPRINT UNITED	11:40～12:20 SPRINT 18
	12:30～13:20 THE TRIP 19 VR 40分		12:50～13:20 SPRINT 16 V R 30分		
	13:40～14:10 RPM 84 V R 30分				
		14:10～14:40 RPM 83 V R 30分			
		15:00～15:50 THE TRIP 21 VR 40分			KOTONE 15:30～16:10 RPM 87
					16:30～17:20 THE TRIP 19 VR 40分
				YASU 17:40～18:20 RPM 87	17:40～18:20 SPRINT 20
	KOJI 18:40～19:20 SPRINT UNITED	SHO 18:40～19:20 SPRINT 18	KOTONE 18:50～19:40 RPM 87 45分	18:40～19:30 THE TRIP 20 VR 40分	
YASU 19:00～19:40 SPRINT 20	19:40～20:30 RPM UNITED 45分	19:40～20:10 RPM 84 V R 30分	20:00～20:30 SPRINT 17 V R 30分	19:50～20:30 SPRINT 20	
20:00～20:50 THE TRIP 21 VR 40分	20:50～21:40 THE TRIP 20 VR 40分	20:30～21:20 RPM 85 45分	20:50～21:30 SPRINT 20		
21:10～21:50 RPM 87					

11月3日(火)文化の日

1周年記念スペシャルコラボレッスン

10月25日(日)より受付開始!!

- WEB受付 0時、電話・直接受付 10時
 - 予約は10月中はお一人様1レッスンのみ。11/1以降、定員に達していないレッスンは2レッスン目以上の予約可(3レッスン目以上はチケット利用可)
 - 予約可能数最大4レッスンに含まれます
- ※詳細はイベントポスターをご確認ください。

11月23日(月) 勤労感謝の日

YASU

11:40～12:30
THE TRIP 20
VR 40分

12:50～13:30
SPRINT 20

プログラムガイド、ご利用案内は裏面へGO!

