

CYCLESTUDIO 【CHAIN】 土浦店 2021年1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。

1月4日(月)～1月31日(日)

※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
1月4日(月)～1月10日(日) 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。 新年のトレーニングをスタートする前に インボディ測定で現状を確認しましょう!					
				KOJI	SHO
				10:40～11:20	10:40～11:20
				RPM 88	RPM 88
			11:40～12:30 THE TRIP VR 40分	11:40～12:20	11:40～12:20
				SPRINT 21	SPRINT 21
	12:30～13:20 THE TRIP VR 40分		12:50～13:20 SPRINT V R 30分		
	13:40～14:10 RPM V R 30分				
		14:10～14:40 RPM V R 30分			
		15:00～15:50 THE TRIP VR 40分			
					KOTONE
					17:00～17:40 RPM
				YASU	UNITED
				17:40～18:20 RPM	18:00～18:40 SPRINT
	KOJI	SHO	KOTONE	UNITED	UNITED
YASU	18:40～19:20	18:40～19:20	18:50～19:40 RPM	18:40～19:30 THE TRIP	
19:00～19:40 SPRINT	SPRINT 21	SPRINT 21	UNITED	VR 40分	
UNITED	19:40～20:30	19:40～20:10 RPM	45分	19:50～20:30	
20:00～20:50 THE TRIP	RPM 88	V R 30分	20:00～20:30 SPRINT	SPRINT	
VR 40分	45分	20:30～21:20	V R 30分	UNITED	
21:10～21:50 RPM	20:50～21:40 THE TRIP	RPM 88	20:50～21:30 SPRINT		
UNITED	VR 40分	45分	UNITED		

◆V R(バーチャルレッスン)ミュージックナンバーについて
 1月は下記ミュージックナンバーにて実施いたします。
 週替わりのナンバーをお楽しみください。

1月 4日～10日 : RPM 86 SPRINT 19 THE TRIP 21
 1月 12日～17日 : RPM 87 SPRINT 20 THE TRIP 22
 1月 18日～24日 : RPM 83 SPRINT 16 THE TRIP 18
 1月 25日～31日 : RPM 87 SPRINT 20 THE TRIP 22

プログラムガイド、ご利用
 案内は裏面へGO!

