

CYCLESTUDIO 【CHAIN】 土浦店 2021年4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。

4月1日(木)～4月29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
4月1日(木)～4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。 トレーニングの効果を出す秘訣!! それは現状を知ること!ぜひ測定を!!					
	TOSHI 12:30～13:10 RPM 88		KANA 11:40～12:30 THE TRIP VR 40分	KOJI 10:40～11:20 RPM 89	SHO 10:40～11:20 RPM 89
	変更		12:50～13:30 RPM 88		
14:00～14:30 RPM VR 30分	13:30～14:20 THE TRIP VR 40分	14:10～14:40 SPRINT VR 30分			
		15:00～15:50 THE TRIP VR 40分			15:00～15:50 THE TRIP VR 40分
				変更	TOSHI 17:00～17:30 RPM VR 30分
	KOJI 18:40～19:20 SPRINT 22	SHO 18:40～19:20 SPRINT 22	変更	TOSHI 17:40～18:20 RPM 88	18:00～18:40 SPRINT 21
KANA 19:00～19:40 SPRINT 21	19:40～20:30 RPM 89	19:40～20:10 RPM VR 30分	KANA 19:00～19:40 RPM 88	18:40～19:30 THE TRIP VR 40分	
20:00～20:50 THE TRIP VR 40分	20:50～21:40 THE TRIP VR 40分	20:30～21:20 RPM 89	20:00～20:30 SPRINT VR 30分	19:50～20:30 SPRINT 21	
21:10～21:50 RPM 88		45分	20:50～21:30 SPRINT 21		

4月29日(木)

昭和の日

KANA&TOSHI

10:40～11:30
テクニク+
RPM (30分)

11:50～12:40
テクニク+
SPRINT

◆VR(バーチャルレッスン)ミュージックナンバーについて
3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。

4月 1日～ 8日 : RPM 88 SPRINT 21 THE TRIP 23
4月10日～15日 : RPM 86 SPRINT 19 THE TRIP 21
4月17日～22日 : RPM 88 SPRINT 21 THE TRIP 23
4月24日～30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!

