

# CYCLESTUDIO [CHAIN] 土浦店 2021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(金)～10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	
<b>10月1日(金)～10月10日(日) インボディ測定期間!!</b> ■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。 免疫をつけて感染症対策をしましょう!!!					SHO 10:40～11:20 RPM 91	
	TOSHI 12:30～13:10 RPM 84		11:40～12:30 THE TRIP VR 40分	11:40～12:20 RPM 84	11:40～12:20 SPRINT 24	
	13:30～14:20 THE TRIP VR 40分	14:10～14:40 SPRINT V R 30分	12:50～13:20 RPM V R 30分	12:40～13:20 SPRINT ① LIVE VR 週替		
				① ② 2日 VR LIVE 9日 LIVE VR 16日 VR LIVE 23日 LIVE VR 30日 VR LIVE		
					SHO 17:00～17:40 RPM 91	
	SHO 18:40～19:20 SPRINT 24	TOSHI 18:40～19:10 RPM V R 30分			17:40～18:30 THE TRIP VR 40分	18:00～18:30 SPRINT V R 30分
KANA 19:00～19:40 SPRINT 22	19:40～20:30 RPM 91	19:30～20:10 SPRINT 24	KANA 19:00～19:40 RPM 91		18:50～19:30 SPRINT ② LIVE VR 週替	
20:00～20:50 THE TRIP VR 40分	20:50～21:40 THE TRIP VR 40分	20:30～21:20 RPM 87	20:00～20:30 SPRINT V R 30分	19:50～20:40 RPM 87 45分		
21:10～21:50 RPM 91			20:50～21:30 SPRINT 22			



プログラムガイド、ご利用案内は裏面へGO!

◆VR(バーチャルレッスン)ミュージックナンバーについて  
 10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。

10月 1日～ 8日 : RPM 90   SPRINT 23   THE TRIP 25  
 10月 9日～15日 : RPM 86   SPRINT 20   THE TRIP 21  
 10月16日～22日 : RPM 88   SPRINT 19   THE TRIP 25  
 10月23日～31日 : RPM 84   SPRINT 17   THE TRIP 22