

CYCLESTUDIO【CHAIN】土浦店 2021年12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。



12月1日(水) ～ 12月30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
12月1日(水)～12月10日(金) 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。 免疫をつけて感染症対策をしましょう!!!					SHO
					10:40～11:20 RPM
				TOSHI	11:40～12:20 RPM
			11:40～12:30 THE TRIP VR 40分	11:40～12:20 RPM	11:40～12:20 SPRINT
	TOSHI		12:50～13:20 RPM V R 30分	12:40～13:20 SPRINT ① LIVE VR 週替	
	12:30～13:10 RPM			① ② 4日 VR LIVE 11日 LIVE VR 18日 VR LIVE 25日 LIVE VR	
	13:30～14:20 THE TRIP VR 40分	14:10～14:40 SPRINT V R 30分			
					SHO
					17:00～17:40 RPM
				TOSHI	18:00～18:30 SPRINT V R 30分
	SHO	TOSHI		17:40～18:30 THE TRIP VR 40分	
KANA	18:40～19:20 SPRINT	18:40～19:10 RPM V R 30分	KANA	18:50～19:30 SPRINT ② LIVE VR 週替	
19:00～19:40 SPRINT	19:40～20:30 RPM	19:30～20:10 SPRINT	19:00～19:40 RPM	19:50～20:40 RPM	
20:00～20:50 THE TRIP VR 40分	45分	20:30～21:20 RPM	20:00～20:30 SPRINT V R 30分	45分	
21:10～21:50 RPM	20:50～21:40 THE TRIP VR 40分	45分	20:50～21:30 SPRINT		

12月30日(木) 年内最終営業日

KANA	おたのしみ♡
19:00～19:40 SPRINT	21:10～22:00 RPM
20:00～20:50 THE TRIP VR 40分	45分(定員18名)

◆VR(バーチャルレッスン)ミュージックナンバーについて
12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。

12月 1日～ 8日：RPM 87 SPRINT 21 THE TRIP 26
12月 9日～15日：RPM 91 SPRINT 24 THE TRIP 20
12月16日～22日：RPM 90 SPRINT 20 THE TRIP 26
12月23日～30日：RPM 88 SPRINT 22 THE TRIP 23