

CYCLESTUDIO [CHAIN] 土浦店 2022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。

1月3日(月) ~ 1月31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
1月3日(月)~1月10日(月) 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。 新年あけましておめでとうございます! 2022年も一緒に盛り上げていきましょう!				変更 TOSHI	変更 TOSHI
	TOSHI 12:30~13:10 RPM 92		12:00~12:30 SPRINT VR 30分	10:40~11:20 RPM 92	10:40~11:20 RPM 92
	13:30~14:20 THE TRIP VR 40分	14:10~14:40 SPRINT VR 30分	12:50~13:20 RPM VR 30分	11:40~12:20 SPRINT ① LIVE VR 週替	SHO 11:40~12:20 SPRINT 25
		5日 VR 12日 VR 19日 LIVE 26日 LIVE		① ②	
				8日 VR LIVE 15日 LIVE VR 22日 VR LIVE 29日 LIVE VR	
				変更	
		NEW インストラクター			17:00~17:30 RPM VR 30分
変更 KANA 19:00~19:40 SPRINT	変更 SHO 18:50~19:30 RPM 92	HANA 18:40~19:20 RPM 91 LIVE VR 週替	変更 KANA 19:00~19:40 SPRINT	TOSHI 17:40~18:30 THE TRIP VR 40分	18:00~18:30 SPRINT VR 30分
20:00~20:30 RPM VR 30分	19:50~20:30 SPRINT 25	TOSHI 19:40~20:20 SPRINT 25	20:00~20:30 SPRINT VR 30分	18:50~19:30 SPRINT ② LIVE VR 週替	
20:50~21:40 RPM 45分	20:50~21:40 THE TRIP VR 40分	20:40~21:30 RPM 92 45分	20:50~21:30 RPM	HANA 19:50~20:30 RPM 91	
				NEW インストラクター	

1月10日(月)
成人の日
KANA & HANA
10:40~11:30
RPM
45分
KANA & TOSHI
11:50~12:30
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
 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 3日~10日	: RPM 90	SPRINT 19	THE TRIP 20
1月 11日~17日	: RPM 86	SPRINT 23	THE TRIP 18
1月 18日~24日	: RPM 87	SPRINT 21	THE TRIP 17
1月 25日~31日	: RPM 91	SPRINT 24	THE TRIP 26



プログラム案内
 ご利用ガイドは
 裏面へGO!