




# CYCLESTUDIO 【CHAIN】 土浦店 プログラムガイド

プログラム	強度	内容
 レズミルズ アールピーエム	★～ ★★★★★	個人の体力レベルに合わせ負荷と速度をコントロールでき、素晴らしい音楽に浸りながら徐々にフィットネスレベルを向上することが可能です。真の達成感を味わいたいなら、今すぐRPMクラスに参加しましょう。インストラクターによるライブレッスン、映像によるバーチャルレッスンがあります。
 レズミルズ スプリント	★★★★★～ ★★★★★★	短時間にトレーニングレベルの限界直前まで追い込むことで、身体だけでなく強靱な精神力を養うことができるHIITトレーニング(※)です。最短で最大限の結果を出すことができます。さらに、ワークアウト後には何時間もカロリーが燃焼し続けます。コーチによるライブレッスン、映像によるバーチャルレッスンがあります。
 レズミルズ ザトリップ	★～ ★★★★★	スクリーンの映像を見ながら、音楽に合わせてバーチャルの世界の旅を楽しむ40分間のワークアウトです。今までにないモチベーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを燃やすことができます。バーチャルの世界に没頭すること間違いありません。THE TRIPは映像によるバーチャルレッスンのみとなります。

※ HIITトレーニングとは、高強度インターバルトレーニング (High Intensity Interval Training) の略で、強度の高い運動と、少しの休憩を交互に繰り返し行うトレーニング法です。

## CYCLESTUDIO 【CHAIN】 土浦店 ご利用案内

### 【ご利用時間について】

- CHAINスクール会員の方のご利用時間、およびJAC土浦クラブ会員の方の規定外時間での施設ご利用時間は、入館はレッスン開始時刻30分前、退館はレッスン終了後1時間までとなります。入館はCHAINクラスのレッスン予約が完了している必要があります。
- 90分会員、4回会員の方でCHAINのみのご利用の場合は、その旨をフロントにお伝えください。

### 【レッスンの予約について】

- レッスンは完全予約制となり、予約が無い場合参加できません。お電話・フロント・WEBでご予約をお取りください。
- 翌月分の予約開始日は以下の通りです。1ヵ月範囲内の予約が可能になります。  
 WEB受付：前月25日（例）8月分の予約開始日は7月25日0時から  
 電話・直接受付：当月1日（例）8月分の予約開始日は8月1日10時から
- ご予約可能数は**最大4レッスン**までとなります（1日の中では**最大2レッスン**までとなります）。  
 （例）8月1日(月) RPM 2日(火) RPM 3日(水) RPM SPRINT ○ 合計4レッスンの予約  
 この場合、4日(木) RPMを予約したい場合は、1日(月) RPM参加後に予約可能となります  
 ※キャンセル待ち予約も、予約可能レッスン数（最大4レッスン）に含まれます。  
 ※同日3レッスン目以降、および規定回数以上の参加はチケットの利用で参加可能となります。
- レッスンのご予約は、開始時刻5分前までとなります。（お電話・フロント・WEB、すべて5分前まで可能です）

### 【キャンセルルールについて】

- キャンセル、変更はレッスン開始時刻の**5分前**までは無料です（WEB、電話、フロント窓口で可能）  
 それ以降のキャンセル、変更は以下のキャンセル料をお支払いいただきます（電話、フロント窓口でのみ可能）
- レッスン開始の5分前までにキャンセル、変更のご連絡をいただけなかった場合、『直前キャンセル』**  
 となり**キャンセル料550円（税込）**をお支払いいただきます。

**キャンセル料金については、体調不良や新型コロナウイルスに係るキャンセルについては、8月中はレッスン開始時刻前までにご連絡いただければキャンセル料金を免除にて対応させていただきます。**

### 【チケットの利用について】

- CHAIN会員以外の方は、レッスンに参加する当日入館時に、フロントでチケットをご提示ください。
- CHAIN会員の方は、レッスンに参加する際、スタジオ入口でチケットをお渡しください。

※上記内容においてお客様の利用方法の確認のために、お声掛けやお電話にてご連絡させていただくことがあります。

※こちらのご案内は、お客様からお問い合わせの多い、レッスン参加に係る内容を一部抜粋し、最新版に更新しております。

その他のご案内につきましては、ご入会、ご登録時に配布しております「CYCLESTUDIO「CHAIN」土浦店ご利用案内」（A3サイズ）をご確認いただくか、下記店舗までお問い合わせいただけますようお願いいたします。