

CYCLESTUDIO [CHAIN] 土浦店 2022年8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。

プログラム案内
ご利用ガイドは
裏面へGO!



8月1日(月) ~ 8月31日(水)

※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	金曜日	土曜日	日曜日
8月1日(月)~8月10日(水) 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。 いよいよ夏本番! たくさん汗を流し健康な身体づくりをしましょう!					KANA	変更
					10:30~11:20	10:40~11:20
					RPM	SPRINT
					45分	VR 30分
		12:00~12:45			11:40~12:20	HANA
		RPM			SPRINT 27	11:40~12:20
		VR 45分	13:00~13:30			RPM
			RPM			
	13:30~14:20		VR 30分			
	THE TRIP					
	VR 40分					
				HANA		
				15:00~15:40		
				RPM		
	2日 VR					17:00~17:30
	9日 VR					RPM
	16日 LIVE					VR 30分
	23日 LIVE					
	30日 LIVE					
	変更					
	KANA	TOSHI				
	18:50~19:30	18:50~19:20	KANA			
TOSHI	RPM	RPM	19:00~19:40		19:00~19:30	
19:20~19:50		VR 30分	SPRINT 27	19:20~19:50	SPRINT	
RPM	19:50~20:30	19:40~20:20		SPRINT	VR 30分	
VR 30分	SPRINT 27	SPRINT	20:00~20:50	VR 30分	HANA	
20:10~20:50			THE TRIP	20:20~20:50	19:50~20:30	
SPRINT	20:50~21:40	20:40~21:30	VR 40分	RPM	RPM	
	THE TRIP	RPM	21:10~21:50	VR 30分		
21:10~21:50	VR 40分	45分	RPM			
RPM						

8月11日(木・祝) 山の日スペシャル

HANA・KANA	13:00~13:50	TOSHI	11:30~12:10
	RPM		SPRINT
	45分		
	14:10~15:00		16:30~17:20
	RPM		RPM
	45分		45分
第1スタジオ		CHAIN	

13:00~
**CHAIN会員
限定クラス
(WEB予約制)**

14:10~
**CHAIN会員外
限定クラス
(整理券制)**

◆VR(バーチャルレッスン)ミュージックナンバーについて
8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。

8月 1日~ 8日 : RPM 92 SPRINT 25 THE TRIP 21
8月 9日~ 15日 : RPM 88 SPRINT 24 THE TRIP 24
8月 16日~ 22日 : RPM 91 SPRINT 21 THE TRIP 26
8月 23日~ 31日 : RPM 90 SPRINT 26 THE TRIP 28