

	月	火	水	木	金	土
10:00	サーキットトレーニング					
12:00						
12:30	サーキットトレーニング					
14:30						
16:30	サーキットトレーニング					
17:00	バーチャルレッスン					

### サーキットトレーニング

\*実施時間内お好きな時間にご入室可能ですが、午前中は11:30頃まで、午後は16:00頃までにご入室ください。

### バーチャルレッスン

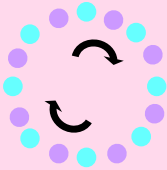
\* 15~30分程度(動画により異なります)

\*途中入場不可

\*日曜・祝日・休館日はお休みです

\*データイム会員・ナイトタイム会員も土曜日にご参加可能です(但しマルチスタジオ専用ロッカーをご使用いただきます)

### サーキットトレーニング



- 筋力トレーニング
- リズムステップ (有酸素運動)

全身の筋肉を鍛える8種類のマシントレーニングと音楽に合わせた楽しいリズムステップを30秒毎交互に行います。心拍数を保った状態で筋力トレーニングを行うことで、短時間でもより効果的に筋肉に負荷をかけることができます。30分程度で完了するので無理なく続けられます。



### バーチャルレッスン

映像から流れるストレッチ・コンディショニング系のレッスンを見ながら動きます。照明を暗くした状態で行うことで、まわりを気にせずリラックスしてご参加いただけます。

★レッスン内容は毎日に異なります

レッスン例：全身ストレッチ、骨盤・背骨ストレッチ等

レッスンスケジュールは下記QRコードから



「HF24BOX」は、国内の人気のインストラクターによる多彩なレッスンをスクリーンに映し、豊富なレッスンを展開するサービスです。

### \*参加者特典\*

体組成計で定期的に測定することでトレーニングの成果をチェック!

隣のラウンジでお仲間と休憩



まずはお気軽にお試しください

体験受付中!

¥

0

詳細・体験予約はQRコードから



お電話でも承ります。03-3915-2711

### 月会費

\*対象:18歳以上(高校生を除く)

翌月分**3,000円**／月

月途中で開始の場合、利用開始月は週割り計算で会費を頂きます。

100%天然のエッセンシャルオイルを使用したアロマ空間でリフレッシュ

