

VRレッスンスケジュール

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-------|-------------------------|-----|-------------------------|------------------------|---|
| 9:00 | | | | | |
| 10:00 | | | UBOUND 10:00~10:30 | | |
| 11:00 | FIGHTDO 11:00~11:30 | | | | |
| 12:00 | UBOUND 12:00~12:30 | | | | |
| 13:00 | MEGADANZ 13:00~13:30 | | YOGA 12:30~13:00 | | |
| 14:00 | FIGHTDO 14:00~14:30 | | ELEVEN 13:30~14:00 | | |
| 15:00 | UBOUND 15:00~15:30 | | MEGADANZ 14:30~15:00 | | |
| 16:00 | MEGADANZ 16:00~16:30 | | FIGHTDO 15:30~16:00 | | |
| 17:00 | | | | | |
| 18:00 | MEGADANZ 18:00~19:00 | | | UBOUND 17:30~18:30 | |
| 19:00 | FIGHTDO 19:15~20:15 | | | FIGHTDO 19:00~20:00 | |
| 20:00 | | | | YOGA 20:15~21:15 | 20:00~21:15 VR 10回コース ・UBOUND 30分 ・FIGHTDO 30分 |
| 21:00 | UBOUND 20:30~21:30 | | | | |

休館日

| バーチャルレッスン料金 | |
|-------------|--------|
| 30分 | 330円 |
| 60分 | 550円 |
| VR 10回コース | 5,000円 |

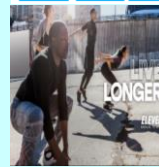
人数制限について
UBOUNDは10名までとなり、その他レッスンについては15名までとなります。

VIRTUAL FIGHT DO



キックボクシング・ムエタイ・マッシュアルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラムです♪

VIRTUAL ELEVEN



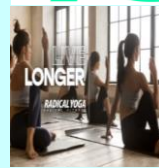
自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニング。筋力アップ、脂肪燃焼、引き締め効果など、筋力運動と有酸素運動のメリットを良いとこどりできます!

VIRTUAL UBOUND



ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム。音楽に合わせてカラダを動かします。

VIRTUAL YOGA



心地よいシンプルなヨガの動作で心身を整えるプログラム。体の調子を整えたい方におすすめです。

VIRTUAL MEGADANZ



世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム。楽しく体を動かしたい方におすすめです。



以下の日程のVRレッスンはお休みいたします。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|-----|-------|-------|-------|
| 8月9日 | | 9月29日 | 7月1日 | 7月23日 |
| 9月20日 | | | 7月15日 | |
| | 休館日 | | 7月22日 | |
| | | | 7月29日 | |
| | | | 8月16日 | |
| | | | 9月23日 | |
| | | | 9月30日 | |

※予定は変更になる場合がございます。

迫力の大画面で本場のレッスンが受けられる