

H23.10月より
新システムと
なりました。

予約が必要なスタッフレッスン

レッスン名	予約場所	回数・時間・料金	内容
オリエンテーション	フロント 又はジム	1回(初回)	・BOCAで身体をチェックして、個人にあったトレーニングを説明いたします。 ・体力測定やマシンの説明も行ないます。
サポート トレーニング	ジム	6回まで	・マンツーマンで、マシンの説明を丁寧に指導します。
パーソナル トレーニング	ジム (スタッフ指名可) 担当者と直接予約 高松・三上・佐藤・ 足立・小日向・川辺 ・藤田・政井・新井	お一人様 4回まで	・スタッフを指名し、能力にあったトレーニングや目的にあったトレーニングを指導させていただきます。 (マンツーマントレーニングとなります。)
ペアストレッチ	ジム (スタッフ指名不可)	1回 15分間	・アリーナペアストレッチベースに従って、マンツーマンで行なうストレッチです。
有料ペアストレッチ	ジム (スタッフ指名可) 担当者と直接予約 高松・三上・佐藤・ 足立・小日向・川辺 ・藤田・政井・新井	15分 ¥1260 30分 ¥2100 フロントにて事前に入金をお願いします	・スタッフとマンツーマンで行なうストレッチ ・担当者と曜日、時間が合えば営業時間内(会員種別時間内)ならいつでも出来ます。

注意事項

- ・ペアストレッチの時間になりましたら、近くのジムスタッフまでお声をおかけ下さい。
- ・時間が5分を過ぎますとキャンセル扱いとなります。
- ・有料レッスンにはつきましては、担当者と予約後フロントにて事前に入金をお願いします。
- ・有料レッスンは、3日前のキャンセル場合返金は出来ません。

H23.10月より
新システムと
なりました。

スタッフが行なうサイドメニュー

レッスン名	場所	時間	内容
緩み	スタジオ	水曜日 12:35 ~ 12:50 土曜日 14:50 ~ 15:05 日曜日 14:55 ~ 15:10	・ストレッチポールを使って身体の筋肉を緩ませたり、背骨を本来の状態に戻す効果が期待出来るレッスンです。
お腹ひきしめ	スタジオ又は ストレッチスペース	火曜日 19:10 ~ 19:25 水曜日 12:15 ~ 12:30 19:00 ~ 19:15 金曜日 18:45 ~ 19:00	・簡単に行なえるレッスンとなっています。
チューブ トレーニング	ストレッチスペース	金曜日 13:40 ~ 13:55	自分に合ったトレーニングが見つかるかもしれません。 是非、ご参加ください。
Mストレッチ (モーニングストレッチ)	スタジオ	火曜日 ~ 土曜日 9:30 ~ 10:00	
Aストレッチ (アフタヌーンストレッチ)	ストレッチスペース	土曜日 13:15 ~ 13:45	・トレーニングする前のアップ代わりやクールダウンとして、行なうのに最適です。 是非、ご参加ください。
Nストレッチ (ナイトストレッチ)	ストレッチスペース	木曜日 19:30 ~ 20:00	

・スタッフが行なうサイドメニューは、初心者が簡単に出来るメニューとなっています。