

クオリア雷ヶ谷 | グループエクササイズのご案内

2022年11月

パーソナルトレーニング以外にも様々な種類の運動ができる環境を揃えているため、グルーブエクササイズを要請しております。
 個別のパーソナルトレーニングと合わせて、室内運動施設をより積極的に活用いただくことを期待しております。

朝練のクラス (モーニングクラス)

Time	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00							
11	グルーブエクササイズ 9:30-10:00	グルーブエクササイズ 9:30-10:00	グルーブエクササイズ 9:30-10:00	グルーブエクササイズ 9:30-10:00	グルーブエクササイズ 9:30-10:00		
30							
45							
60							
75							
90							
105							
120							

午後のクラス (モーニングクラス)

Time	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:15							
30							
45							
10:00							
15							
30	グルーブエクササイズ 10:15-10:45	グルーブエクササイズ 10:15-10:45	グルーブエクササイズ 10:15-10:45	グルーブエクササイズ 10:15-10:45	グルーブエクササイズ 10:15-10:45		
45							
11:00	グルーブエクササイズ 11:15-11:45	グルーブエクササイズ 11:15-11:45	グルーブエクササイズ 11:15-11:45	グルーブエクササイズ 11:15-11:45	グルーブエクササイズ 11:15-11:45		
15							
30							

午後のクラス (アフターヌーンクラス)

Time	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
12:00							
15							
30							
45							
13:00							
15							
30							
45							
14:00							
15							
30							
45							

夜のクラス (ナイトクラス) 月曜グループレッスン

Time	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
19:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							

- クオリア雷ヶ谷 グループエクササイズについて
- クオリア雷ヶ谷は、**安全なエクササイズ**を第一とさせていただきます。
 - 本施設は、**24時間営業**です。パーソナルトレーニングと合わせて、室内運動施設をより積極的に活用いただくことを期待しております。
 - 本施設は、**24時間営業**です。パーソナルトレーニングと合わせて、室内運動施設をより積極的に活用いただくことを期待しております。
 - 本施設は、**24時間営業**です。パーソナルトレーニングと合わせて、室内運動施設をより積極的に活用いただくことを期待しております。
 - 本施設は、**24時間営業**です。パーソナルトレーニングと合わせて、室内運動施設をより積極的に活用いただくことを期待しております。
 - 本施設は、**24時間営業**です。パーソナルトレーニングと合わせて、室内運動施設をより積極的に活用いただくことを期待しております。