

# クオリア富ヶ谷 | ONLINE グループエクササイズのご案内

2020.7月～

パーソナルトレーニング以外にも皆さまが自発的に運動できる週間を持っていただくためにグループエクササイズを実施しております。  
 普段パーソナルトレーニングでご案内している内容を基に短時間でより効果的に運動習慣を身につけることが期待できます。

## 午前のクラス（モーニングクラス）

Time Table	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:15							ONLINE リラックスYOGA 9:15～9:45
30							※お知らせ※ 第2・4週のみ の開催となります。
45							
10:00							
15							
30							
45							
11:00							
15							
30							
45							
12:00	※お知らせ※ 第3・4週目のみONLINEレッスンとなります。 なお、第1・2週目は店舗にて開催いたします。						
15							
30							
45							
13:00		クオリア流コアトレ 13:00～13:30					
15							
30			ウエストシェイプ 13:30～14:00				
45		ヒップシェイプ 13:45～14:15					
14:00							
15							
30			ボディシェイプ 14:15～14:45				
45							
15:00							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							

### クオリア富ヶ谷 グループエクササイズについて

- クオリア会員様は**すべてのクラスを無料**にてご参加いただけます。
- ご予約はWEBまたはお電話（03-6804-9551）、フロントにて**事前のご予約をお願いいたします**。（定員制のため先着順とさせていただきます）
- 各クラスの**定員は6名**です。
- ONLINEクラスに関しては、ZOOMアプリを使用して行います。※ZOOMの利用手順は別紙をご確認ください。
- グループエクササイズは時間、内容に変更がある場合がございますのでご了承ください。
- 当日の**キャンセル料は発生しません**。（キャンセルの場合、前日の22：00までにキャンセルのご連絡をお願い致します）