

# TOKINOサイクリングフィットネススクール

## 3月 タイムスケジュール

/	/	/	/	/	/	/
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:00~21:00	10:00~21:30	9:00~21:30	10:00~20:00		9:00~11:30	10:00~13:00
BIKE	BIKE	BIKE	BIKE		BIKE	BIKE
		9:30 - 9:50			9:30 - 9:50	
		P0			P0	
		MANO			具志堅	
10:30 - 10:50	10:30 - 11:00	10:20 - 10:50	10:30 - 11:00		10:20 - 11:00	10:30 - 11:10
P0	P1	P1	P1		P2	P2
OSAYA	MANO	MANO	MANO		具志堅	RUKI
11:20 - 12:00	11:30 - 11:50		11:30 - 12:10		11:30 - 12:00	11:40 - 12:10
P2	P0		P2		P1	P1
OSAYA	RYOKO		MANO		RYOKO	RUKI
					フロント予約	
				休		
				館		
				日		
17:00 - 17:30						
P1						
直井		フロント予約				
		18:20 - 19:00				
18:30 - 19:10		P2				
P2		RUKI				
直井			19:00 - 19:50			
			P3			
19:40 - 20:10	19:50 - 20:30	19:30 - 20:00	RYOKO			
P1	P2	P1				
直井	具志堅	RUKI				
	20:50 - 21:20	20:30 - 21:10				
	P1	募集停止				
	具志堅	RUKI				

### ■各クラスのご案内

クラス	内 容
P0	トキノサイクリングの入門クラス 20min 400Kcal
P1	トキノサイクリングのレギュラークラス 30min 500kcal
P2	しっかり汗をかきたい方のためのクラス 40min 600kcal
P3	ご自身を追い込んでさらに達成感を得られるクラス 50min 800kcal

### ■料金のご案内

1か月料金

**9,680円(税込)**

重複受講の場合

**7,480円(税込)**