

2019.8.22~



# インドアサイクルスタジオ

	月	火	水	金	土	日
10:00						
11:00	Group Cycle 10:30~11:	Group Cycle 30 10:30~11:00	Group Cycle 30 10:30~11:00	Group Cycle 30 10:30~11:00	TOPRIDE 10:30~11:15	TOPRIDE 10:30~11:15
12:00						
13:00					TOPRIDE 13:00~13:45	Group Cycle 13:00~13:30
14:00	Group Cycle 14:00~14:30	Group Cycle 14:00~14:30	Group Cycle 14:00~14:30	Group Cycle 30 14:00~14:30		
15:00						
16:00					Group Cycle 16:00~16:30	TOPRIDE 16:00~16:45
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	TOPRIDE 19:15~20:00	TOPRIDE 19:15~20:00	Group Cycle 30 19:15~19:45	TOPRIDE 19:15~20:00		
21:00	Group Cycle 20:30~21:00	TOPRIDE 20:30~21:15	TOPRIDE 20:30~21:15	TOPRIDE 20:30~21:15		

体力向上や脂肪燃焼などを目的としたインドアサイクルプログラムです。  
山登りやレースをイメージしながら、楽しく効果的にトレーニングできます。