

# 解剖学から学ぶ *AIR CYCLE Fitness*



## 【実施内容】

サドルとハンドルの位置の調整や身体の使い方を解剖学的に  
お伝えし、ライディングフォームの向上を目指します。  
バイクを漕いでいく中で、筋力トレーニングやストレッチの  
方法もお伝えしていきます。

## 【担当】

星谷尚輝 AIR CYCLE Fitness インストラクター  
(保持資格：柔道整復師・NSCA-CSCS・健康運動指導士)

## 【参加費】

通常1回	→2,200円 (税込)
パーソナル	→5,500円 (税込)
ペア	→3,300円 (税込/1人あたり)

## 【定員】

通常クラス：各8名(最少催行各3名)



## 【レベル・日時・場所】

### ① 初心者向け

(バイクレッスンを経験したことがない方にお勧め)

12/5	(金)	20:40~21:40	亀有店スタジオB
12/7	(日)	16:35~17:35	亀有店スタジオA
12/27	(土)	10:30~11:30	亀有店スタジオA

### ② 中級者向け

(バイクレッスンに日頃からご参加されている方にお勧め)

11/29	(土)	14:45~15:45	亀有店スタジオA
11/30	(日)	16:35~17:35	亀有店スタジオA
12/12	(金)	20:40~21:40	亀有店スタジオB
12/14	(日)	16:35~17:35	亀有店スタジオA
12/21	(日)	16:35~17:35	亀有店スタジオA
12/24	(水)	15:30~16:30	亀有店スタジオA
12/26	(金)	14:30~15:30	亀有店スタジオA

### ③ パーソナルorペア

12/24	(水)	16:45~17:45	亀有店スタジオA
12/26	(金)	15:45~16:45	亀有店スタジオA

## 【申込方法・申込開始日時】

メール申込(下のQRコードからお申し込みください)

11月23日(日) 17:00~(亀有店会員及び全国会員の方)

11月23日(日) 17:30~(他クラブ会員及び一般の方)

お申込みはこちらから→



※全国会員の方は上記参加費のみでご参加可能です。

※他クラブ会員の方、時間外利用の方は上記参加費でイベント30分前～

チェックイン、イベント終了45分後までにチェックアウトになります。

※一般の方はイベント参加費の他に別途施設利用料1,100(税込)円頂きます。

※各イベント2日前までのキャンセル受付の場合は、全額返金致しますが、

それ以降のキャンセル受付の場合は、返金致しかねますので、予めご了承ください。

※イベント当日のスタジオ入場順はメール申込の順番とさせていただきます。