

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。