

# T-PLUS レッスンの参加方法

## トレーニングプラス

トレーニング室個人利用とスタジオレッスンがセットになったクラスでレッスン前後に施設利用券に応じた利用時間に限り、トレーニングやストレッチ等ができます。

スタジオ	月	10:00~10:50	ステップFAN	施設 利用料 + 550円	定員 各15名	ステップ台を使用したエクササイズの為、脚やお尻の筋肉を多く使うことで脂肪燃焼が期待できるエクササイズです。
	水	19:30~20:20	ステップFAN			ステップファンとZUMBAを隔週で行ないます。
			ZUMBA			
	土	18:30~19:20	ZUMBA			ZUMBAとSTRONG NATIONを隔週で行ないます。
			STRONG NATION			

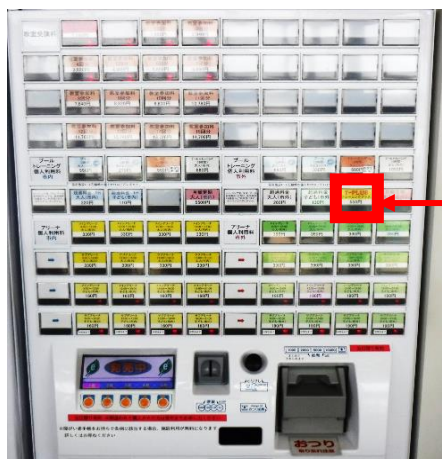
## ★参加方法

① 券売機にてトレーニング室チケットとT-plusチケットをご購入ください。

※月額定期券をご利用の方はT-plusチケットのみご購入してください。

レッスン開始1時間前からチケット購入いただけます。

(定員15名)



② ご購入いただいたチケット（トレーニング室・T-plus）を受付に出し、チェックインしてください。

◇受付スタッフよりT-plus参加券をお渡しします。◇



③ レッスン時に担当講師がチケットを回収いたしますのでスタジオまでお持ちください。

## ★その他

・利用時間は施設利用時間内でのレッスン参加です。

2時間券の場合・・・2時間の中でレッスンにご参加いただけます。

3時間券の場合・・・3時間の中でレッスンにご参加いただけます。

月額定期券の場合・・・時間制限なくご参加いただけます。

