

2017/2/1~2/28	1回券	スタジオ	30分	510円	
			40、45、50分	620円	
			60分	930円	
※プログラム開始30分前にチップの配布を開始いたします。定員になり次第終了となります。		定期券	スタジオ定期券(スタジオのみ)	6,180円	月~日
※プログラム開始5分前にチップの配布を終了いたしますので、予めご了承ください。		(1ヶ月)	※平日夜(スタジオ+武道場)	4,940円	月~金
			共通(スタジオ+武道場)	7,200円	月~日
※2月の特別タイムスケジュールは次ページをご覧くださいませ。		★印は登録型スクール(前納制)バレエ 1540円/回(定期券利用不可) ※平日夜定期券は祝日の利用不可となります。 -緑色の枠が今月より変更になったプログラムです。			

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
		10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ			10:15~11:05	
11:00		10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40分	10:25~11:10 ヨガ(心) 前野 45分	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分		10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	ヨガ(体) 国弘 50分	11:00
	11:00~12:00 サルサ (初級クラス) MARU 60分					11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	
12:00		11:30~12:10 ホテイパンプ テック+30(510円) 船木 40分		11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	11:30~12:10 シンプルエアロ 重田 40分			12:00
					12:20~13:05 ズンパ(ZUMBA) 重田 45分		12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	
13:00	12:25~12:55 ホテイコンバット30 中垣 30分	12:30~13:30 サルサ (中級クラス) MARU 60分	12:30~13:00 はじめてエアロ 田中 30分	12:30~13:15 ズンパ(ZUMBA) 大下 45分		12:30~13:15 ホテイコンバット45 中垣 45分		13:00
	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分		13:15~14:00 ヨガ(心) 安藤 45分	13:30~14:30 ヨガ(体)	13:20~14:05 シェイプエアロ 田中 45分		13:30~14:20 ヨガ(体) 前野 50分	14:00
14:00		13:45~14:45 プレジャスダンス 国弘 60分		14:15~15:00 シェイプエアロ 船木 45分	14:15~14:45 コアクロス	13:30~14:00 ホテイバランス30 中垣 30分	14:30~15:30 ズンパ(ZUMBA) 重田 60分	
15:00	14:05~15:05 ヨガ(体) 田谷 60分			14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	15:00~15:45 健康体操 田中 45分	14:15~15:00 エクストリーム55 船木 45分	15:15~16:15 メカダンス テック+45(620円) 中垣 60分	15:00
		15:00~15:45 健康体操 田中 45分		15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分		15:15~16:15 メカダンス テック+45(620円) 中垣 60分	15:40~16:25 ピラティス(入門クラス) 重田 45分	16:00
16:00	15:15~16:00 ズンパ(ZUMBA) 横山 45分			16:30~18:00 ★バレエスクール 小学高学年~ 大人 井上		16:30~17:30 ホテイパンプ 船木 60分		
17:00						17:45~18:30 ホテイコンバット45 中垣 45分		17:00
18:00		平日夜定期券 参加可能プログラム			18:00~18:45 ヨガ(心) 安藤 45分			18:00
	18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分	18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:50~19:35 ワークアウトエアロ 船木 45分	18:30~19:15 ズンパ(ZUMBA) 信田 45分	19:00~19:45 エクストリーム55 船木 45分	インフォメーション		19:00
19:00		19:15~19:45 はじめてエアロ 田中 30分		19:30~20:20 ピラティス(入門クラス) 田中(絵) 50分		【2月休館日】 2月6日(月) 【3月休館日】 3月6日(月)		20:00
20:00	19:10~19:50 シンプルエアロ 横山 40分	20:00~20:45 ズンパ(ZUMBA) 横山 45分	19:50~20:35 ズンパ(ZUMBA) 杉野 45分		20:00~20:45 ホテイパンプ45 船木 45分			21:00
21:00						※土曜日11:15のヨガのクラスは 日によって(心)と(体)が変わります。		21:00

【2月特別タイムスケジュール】

	2日(木)	18日(土)	
10:00			10:00
	10:00~10:20 ストレッチ		
11:00	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	11:00
12:00	11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
		↓2本セットイベント	
13:00	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:30~13:15 エアロビクス有料イベント① 田中 45分	13:00
		休憩	
14:00	13:30~14:30 ヨガ(体) 安藤 60分	13:30~14:15 エアロビクス有料イベント② 田中 45分	14:00
15:00	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	14:35~15:50 有料イベント③ エクストリーム55	15:00
	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	船木&田中 60分	16:00
17:00	16:30~18:00 ★バレエスクール 小学高学年~ 大人 井上		17:00
18:00		17:00~17:45 ボディコンバット45 中垣 45分	18:00
19:00	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分		19:00
20:00	19:45~20:45 ボディコンバット 中垣 60分		20:00
21:00			21:00

イベント情報

AEROBICS



エアロビクス EVENT (2本SET)

開催日：2月18日(土)
開催時間：① 12:30~13:15
② 13:30~14:15

担当：田中I
定員：20名

価格：(定期有) 500円、(定期無) 1430円
 ※どちらか1本参加でも上記の価格となります。
内容：聞いたことある音楽をエアロビクス用にアレンジしたCDを使いレッスンをを行います。




エクストリーム55 MIX EVENT

開催日：2月18日(土)
開催時間：14:35~15:50
担当：船木I&田中I
定員：18名

価格：(定期有) 500円、(定期無) 1430円
内容：今までレッスンで使用したCDをミックスさせて行います。そして！今まで使用していない曲が今回のイベントで登場！！！するかも・・・

受付開始日

2月4日(土)

店頭：11:30~
電話：14:00~

※上記プログラム内でも急遽インストラクター変更、プログラム変更などある場合がございます。館内掲示、ホームページにてお知らせいたします。