

2017/3/1～3/31		1回券	スタジオ	30分	510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。				40、45、50分	620円	
※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。				60分	930円	
※3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。		定期券 (1ヶ月)	スタジオ定期券(スタジオのみ)		6,180円	月～日
			※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
		★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 船木 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) 安藤 60分	13:20～14:05 シェイプエアロ 田中 45分	13:30～14:00 ホテイバランス30 中垣 30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 エクストリーム55 船木 45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		14:15～15:00 シェイプエアロ 船木 45分	14:45～15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	14:15～14:45 コアクロス 田中 30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			15:40～16:25 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					16:30～17:30 ホテイパンプ 船木 60分		
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						17:45～18:30 ホテイコンバット45 中垣 45分		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			
19:00	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		インフォメーション		19:00
		19:10～19:50 シンプルエアロ 横山 40分		19:30～20:20 ピラティス(入門クラス) 田中(絵) 50分	19:00～19:45 エクストリーム55 船木 45分	【3月休館日】 3月6日(月)		
20:00		20:00～20:45 ズンパ(ZUMBA) 横山 45分	20:00～20:45 シェイプエアロ 田中 45分			【4月休館日】 4月3日(月)		20:00
						【5月休館日】 5月1日(月)		
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

【3月特別タイムスケジュール】

	16日(木)	20日(月祝)	25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	11:30~12:15 ボディコンバット45 中垣 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
13:00	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:35~12:55 ストレッチ(無料) 中垣 20分	12:30~13:30 ボディパンプ 船木 60分	13:00
14:00	13:30~14:30 ヨガ(体) 安藤 60分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:45~14:30 エクストリーム55 船木 45分	14:00
15:00	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	14:05~15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	14:45~15:15 コアクロス 田中 30分	15:00
16:00	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:15~16:00 ズンバ(ZUMBA) 横山 45分	15:35~18:10 【有料イベント】 LES MILLS DUATHLON コンバット45→パンプ30→ コンバット30→ストレッチ20 定員：18名 (定期有) 1,000円 (定期無) 2,500円 受付開始日3月11日(土) 電話11:30- 電話14:00-	16:00
17:00	バレエスクール休講	16:15~17:15 エクストリーム55 田中 60分		17:00
18:00		17:30~18:00 コアクロス 田中 30分		18:00
19:00	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分		19:00
20:00	19:30~20:20 ピラティス(入門クラス) 田中(絵) 50分			20:00
21:00				21:00

※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