

2017/4/1~4/30	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 (1ヶ月)	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。		※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	
※4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。				
	-4月は変更はございません。				

	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				
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	10:15~11:05 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		
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		11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 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		13:30~14:20 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				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	
	14:05~15:05 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	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
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 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 (登録型スクール)		16:30~17:30 ホテイパンプ 船木 60分		17:00
17:00						17:45~18:30 ホテイコンバット45 中垣 45分		18:00
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			19:00
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		
		19:10~19:50 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	【4月休館日】 4月3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			【5月休館日】 5月1日(月)		20:00
					20:00~20:45 ホテイパンプ45 船木 45分	※6月休館日はございません。		
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

【4月特別タイムスケジュール】

	1日(土)	8日(土)	15日(土)	16日(日)	20日(木)	
10:00					10:00~10:20 ストレッチ	10:00
11:00	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:15~11:05 ヨガ(体) 前野 50分	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	11:00
12:00	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 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	11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	12:00
13:00	12:30~13:15 ボディコンバット45 中垣 45分	12:30~13:45 新曲発表会① ボディコンバット テック+60分クラス 中垣 75分	12:30~13:45 新曲発表会 エクストリーム55 テック+60分クラス 船木&中田 75分	健康体操 休講	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	13:00
14:00	13:30~14:30 エクストリーム55 田中 60分	14:00~14:30 エクストリーム55 船木 30分	14:00~14:30 ボディパンプ30 船木 30分	13:30~14:20 ヨガ(体) 前野 50分	13:30~14:30 ヨガ(体) 安藤 60分	14:00
15:00	14:45~15:15 コアクロス 田中 30分	14:45~16:05 新曲発表会 ボディパンプ テック+60分クラス 船木&中垣 80分	14:50~15:35 ボディコンバット45 中垣 45分	14:30~15:30 ズンバ(ZUMBA) 重田 60分	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	15:00
16:00	15:30~17:00 テックスクール BODYCOMBAT NO.71 テック30分+60分クラス 20名 / 1600円 中垣	16:25~17:40 新曲発表会② ボディコンバット テック+60分クラス 中垣 75分	15:55~17:10 新曲発表会 ボディバランス テック+60分クラス 中垣 75分	15:40~16:25 ピラティス(入門クラス) 重田 45分	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45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 (登録型スクール)	17:00
18:00						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60 中垣 60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いた