

2017/7/1～7/31		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。		定期券 (1ヶ月)	スタジオ定期券(スタジオのみ)	40、45、50分	620円	月～日
				60分	930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
※7月の特別タイムスケジュールは下をご覧くださいませ。		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。 -今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							
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	11:15～12:15 ※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
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	12:20～13:05 ズンパ(ZUMBA) 重田 45分	12:30～13:15 ホテイコンバット45 中垣 45分	12:15～13:00 健康体操 国弘 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) 犬飼 45分	13:30～14:30 ヨガ(体)	13:20～14:05 エクストリーム55 田中 45分			
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		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
	14:05～15:05 ヨガ(体) 田谷 60分			14:45～15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	14:15～14:45 コアクロス	14:15～15:00 エクストリーム55 船木 45分	14:30～15:30 ズンパ(ZUMBA)	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				16:30～18:00 ★バレエスクール 小学高学年～ 大人 流田 (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								
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			18:00～18:50 ピラティス(入門クラス) 田中(絵) 50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				19:00
				19:30～20:20 ピラティス 田中(絵) 50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 ☆7月休館日 3日(月) ☆8月、9月は休館日は ございません。		20:00
20:00	19:10～19:50 シンプルエアロ 横山 40分	19:15～19:45 はじめてエアロ 田中 30分						
	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	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

【7月特別タイムスケジュール②改訂版】

	17日(月祝)	19日(水)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	29日(土)
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	10:00~10:20 ストレッチ	↑追加
11:00	10:15~11:00 ヨガ(体) 前野 45分	10:25~11:10 ヨガ(心) 前野 45分	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
12:00	11:15~12:00 ボディコンバット45 中垣 45分 ※新曲クラス		11:30~12:10 ボディハンブ テック+30 (510円) 船木 40分		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
13:00	12:15~13:00 ボディバランス45 中垣 45分	12:30~13:00 はじめてエアロ 船木 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 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:30~13:15 ボディコンバット45 中垣 45分
14:00	13:15~14:15 エクストリーム55 田中 60分	13:15~14:00 ヨガ(心) 犬飼 45分	13:45~14:45 プレジャスダンス 国弘 60分	13:15~14:00 ヨガ(心) 犬飼 45分	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:30~14:00 ボディバランス30 中垣 30分
15:00	14:30~15:00 コアクロス 田中 30分	14:15~15:00 シェイプエアロ 船木 45分	15:00~15:45 健康体操 田中 45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	14:15~15:00 エクストリーム55 田中 45分
16:00					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
17:00					16:30~18:00 ★バレエスクール 小学高学年~ 大人 流田 (登録型スクール)	16:30~17:00 コアクロス 田中 30分
18:00						17:15~18:00 ボディコンバット45 中垣 45分 ↑時間変更
19:00		18:45~19:30 ボディハンブ45 船木 45分	18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:45~19:30 ボディハンブ45 船木 45分	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	
20:00	19:00~19:45 ボディコンバット45 中垣 45分 ※MIX曲クラス	19:45~20:45 エクストリーム55 田中 60分	19:15~19:45 はじめてエアロ 田中 30分	19:45~20:45 エクストリーム55 田中 60分	19:45~20:45 ボディコンバット 中垣 60分	
21:00	20:00~20:30 ボディハンブ30 中垣 30分 ※MIX曲クラス		20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分			

※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。