

2017/10/1～10/31(改訂版)	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。					
※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。					
※10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。(10月4週の土曜日はすべて特別タイムスケジュールとなります。) ※武道場スケジュールの月曜日、火曜日に変更しております。					
			★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となります。		

	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				
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
12:00	11:00～12:00 サルサ (初級クラス) MARU 60分	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
14:00	13:10～13:55 シェイプエアロ 横山 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	13:20～14:05 エクストリーム55 田中 45分	13:30～14:30 ホテイパンプ 船木 60分	13:30～14:20 ヨガ(体) 前野 50分	14:00
15:00	14:05～15:05 ヨガ(体) 田谷 60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	14:15～14:45 コアクロス 田中 30分	14:45～15:15 ヨガダンス30 中垣 30分	14:30～15:30 ズンパ(ZUMBA) 重田 60分	15:00
16:00	15:15～16:00 ズンパ(ZUMBA) 横山 45分			15:30～16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:00～15:30 ホテイパンプ30 中垣 30分	15:30～16:15 ホテイアタック45 船木 45分	15:40～16:25 ピラティス(入門クラス) 重田 45分	16:00
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)		16:30～17:30 ホテイジャム45 テック+45(620円) 中垣 60分		17:00
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	17:45～18:30 ホテイコンバット45 中垣 45分		18:00
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 田中 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 ☆10月2日は休館日となります		19:00
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		19:30～20:20 ピラティス 田中(絵) 50分				20:00
21:00	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	19:50～20:35 ズンパ(ZUMBA) 杉野 45分		20:00～20:45 ホテイアタック45 船木 45分	※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

【10月特別タイムスケジュール】10/14改訂

	7日(土)	9日(月祝)	14日(土)	21日(土)	28日(土)	
10:00						10:00
11:00	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:30~11:10 ホ`ディコンバ`ット30 テック10+30 (510円) 中垣 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	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	11:00
12:00	11:15~12:15 ※ヨ`ガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:25~11:55 ホ`ディバ`ランス30 中垣 30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	11:15~12:15 ※ヨ`ガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
13:00	12:30~13:30 ホ`ディバ`ンプ 船木 60分	12:10~12:55 ホ`ディバ`ンプ30 テック15+30 (510円) 中垣 45分	12:30~13:45 新曲発表会 ホ`ディバ`ンプ テック+60分クラス 船木&中垣 75分	12:30~13:15 ホ`ディコンバ`ット45 中垣 45分	12:30~13:15 ホ`ディコンバ`ット45 中垣 45分	13:00
14:00	13:45~14:30 ホ`ディア`タック45 船木 45分	13:10~13:55 シ`ェイプ`エアロ 横山 45分	14:00~14:45 ホ`ディア`タック45 船木 45分	13:30~14:00 ホ`ディ`ジャ`ム30 中垣 30分	13:30~14:45 新曲発表会 ホ`ディバ`ランス テック+60分クラス 中垣 75分	14:00
15:00	14:45~15:15 ホ`ディコンバ`ット30 中垣 30分	14:05~15:05 ヨ`ガ(体) 田谷 60分	15:00~16:15 新曲発表会① ホ`ディコンバ`ット テック+60分クラス 中垣 75分	14:15~15:30 新曲発表会 ホ`ディア`タック テック+60分クラス 船木 75分	15:00~16:15 新曲発表会 エクストリ`ーム55 テック+60分クラス 田中 75分	15:00
16:00	15:30~16:30 ホ`ディ`ジャ`ム45 テック+45 (620円) 中垣 60分	15:15~16:00 ス`ンバ` (ZUMBA) 横山 45分	16:30~17:15 ホ`ディ`ジャ`ム45 中垣 45分	15:45~16:45 ホ`ディバ`ンプ 船木 60分	16:30~17:15 ホ`ディア`タック45 船木 45分	16:00
17:00	16:45~18:15 テック`スク`ール BODYCOMBAT NO.73 テック30分+60分クラス 20名 / 1600円 中垣	16:15~16:55 ホ`ディコンバ`ット30 テック10+30 (510円) 中垣 40分	17:30~18:45 新曲発表会② ホ`ディコンバ`ット テック+60分クラス 中垣 75分		17:30~18:30 ホ`ディ`ジャ`ム45 テック+45 (620円) 中垣 60分	17:00
18:00	※9月23日(土)受付開始	18:10~18:55 ヨ`ガ(体) 前野 45分	※15:00からの①と同じ内容			18:00
19:00		19:10~19:50 シンプルエアロ 横山 40分				19:00
20:00		20:00~20:45 ス`ンバ` (ZUMBA) 横山 45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します。