

2017/11/1~11/30	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
※11月の特別タイムスケジュールは裏面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
	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 ボディパンプ 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
13:00	12:25~12:55 ボディコンバット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 ボディジャム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) 犬飼 60分	13:20~14:05 エクストリーム55 田中 45分	13:30~14:30 ボディパンプ 船木 60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			14:15~14:45 コアクロス			
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	15:00~15:30 ボディバランス30 中垣 30分	14:45~15:30 エクストリーム55 田中 45分	14:30~15:30 ズンパ(ZUMBA) 重田 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	15:45~16:15 メグダンス30 中垣 30分			
16:00	15:15~16:00 ズンパ(ZUMBA) 横山 45分					15:45~16:30 ボディアタック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
				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)				
17:00						16:45~17:30 ボディジャム30 テック+30(510円) 中垣 45分		17:00
18:00						17:45~18:30 ボディコンバット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	18:25~18:55 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		インフォメーション 土曜日ボディジャムのクラスについて 12:30~は慣れた方対象(45分)。 16:45~は初心者対象(30分)。 12:30~の45分クラスに参加された お客様は16:45~初心者クラスの参加は お控えください。よりたくさんのお客様に 参加して頂きたい為ご理解くださいませ。 ただし受付終了10分前に定員に空きが ある場合はご参加頂けません。		19:00
	19:10~19:50 シンプルエアロ 横山 40分	19:10~19:40 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	19:00~19:45 エクストリーム55 船木 45分			20:00
20:00	20:00~20:45 ズンパ(ZUMBA) 横山 45分	19:55~20:40 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 ボディアタック45 船木 45分			21:00

# 【11月特別タイムスケジュール】

	3日(金祝)	16日(木)	23日(木祝)	25日(土)	
10:00		10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ		10:00
11:00		10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 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	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	12:20~13:05 ボディコンバット45 中垣 45分	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:30~13:15 ボディパンプ45 中垣 45分	12:30~13:15 ボディコンバット45 中垣 45分	13:00
14:00	13:20~14:05 エクストリーム55 田中 45分	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:30~14:30 ヨガ(体) 前野 60分	13:30~14:30 ボディパンプ 船木 60分	14:00
15:00	14:15~14:45 コアクロス 田中 30分	14:45~15:15 ボディバランス30 中垣 30分	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	14:45~15:30 エクストリーム55 田中 45分	15:00
16:00	15:00~15:30 ボディバランス30 中垣 30分	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:30~16:15 ボディジャム45 中垣 45分	15:45~16:30 ボディアタック45 船木 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)	16:30~18:00 ★バレエスクール 小学高学年~ 大人 流田 (登録型スクール)	16:50~18:10 BODYJAM REQUEST EVENT(有料) (定期有400円、定期無1330円) 中垣 80分	17:00
18:00	18:00~18:50 ピラティス(入門クラス) 田中(絵) 50分	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分		18:00
19:00	19:00~19:45 エクストリーム55 船木 45分	19:30~20:20 ピラティス 信田 50分	19:30~20:20 ピラティス 田中(絵) 50分		19:00
20:00	20:00~20:45 ボディアタック45 船木 45分				20:00
21:00					21:00

**ジャムイベント内容**  
皆様ご希望の曲を  
リクエスト！  
皆様でクラスを創る！  
テッククラス(解説、練習)  
もあるので安心♪  
**申込開始日**  
11月4日(土)  
店頭:11:30-  
電話:14:00-  
**リクエスト締切**  
11月11日(土)18:30

※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。