

<b>2017/12/1～12/28</b>		1回券	スタジオ	30分	<b>510円</b>	
※プログラム <b>開始30分前</b> 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	<b>620円</b>	月～日
※プログラム <b>開始5分前</b> 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)	60分	<b>930円</b>	月～金
※12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。			共通(スタジオ+武道場)		<b>7,200円</b>	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			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	10:30～11:15 ヨガ(体) 奥田 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
12:00	11:00～12:00 サルサ (初級クラス) MARU 60分	11:30～12:10 ホディパンプ 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	11:15～12:15 ※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 ホディジャム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 ホディパンプ 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	14:45～15:30 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
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	15:45～16:15 メグダンス30 中垣 30分	15:45～16:30 ホディアタック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
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)		16:45～17:30 ホディジャム30 テック+30 (510円) 中垣 45分		17:00
18:00						17:45～18:30 ホディコンバット45 中垣 45分		18:00
19:00	18:10～18:55 ヨガ(体) 前野 45分	<b>平日夜定期券 参加可能プログラム</b>			18:00～18:50 ピラティス(入門クラス) 田中(絵) 50分	<b>インフォメーション</b> 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す。		19:00
20:00	19:10～19:50 シンプルエアロ 横山 40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	19:00～19:45 エクストリーム55 船木 45分			20:00
21:00	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	19:30～20:20 ピラティス 田中(絵) 50分	20:00～20:45 ホディアタック45 船木 45分			21:00

# 【12月特別タイムスケジュール】

	9日(土)	23日(土)	
10:00			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	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	12:00
13:00	12:30~13:30 ボディジャム45 テック15分+45分 中垣 45分	12:30~13:15 ボディジャム45 中垣 45分	13:00
14:00	13:45~14:30 ボディコンバット45 中垣 45分	13:30~15:10 <b>ボディアタック+コアクロス コラボイベント</b> 定期有500円、定期無1430円 定員:22名  船木&田中I	14:00
15:00	14:45~15:30 エクストリーム55 田中 45分	15:30~16:15 エクストリーム55 田中 45分	15:00
16:00	15:45~16:15 コアクロス 田中 30分	16:30~17:15 ボディパンプ45 船木 45分	16:00
17:00			17:00
18:00		★ボディアタック、コアクロス★ <b>コラボイベント内容</b> アタックは皆様ご希望の曲を リクエスト！皆様でクラスを創る！ コアクロスは強度高め動きを厳選し 体幹部分に効かせます！ 有酸素運動+コアトレで2017年を 締めくくりましょう！！ <b>リクエスト締切</b> 12月9日(土)16:30 <b>申込開始日</b> 12月2日(土) 店頭:11:30- 電話:14:00-	18:00
19:00			19:00
20:00			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: