

2018/1/4~1/31		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	
				60分	930円	
※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。		★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。	※平日夜(スタジオ+武道場)	6,180円	月~日	
			共通(スタジオ+武道場)	4,940円	月~金	
				7,200円	月~日	
※1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。						

	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	11:30~12:15 骨盤体操 奥田 45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	12:10~12:55 ヨガダンス45 坪内 45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	14:45~15:15 エクストリーム55 船木 30分	14:30~15:30 エクストリーム55 田中 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 ホディバランス30 中垣 30分	15:30~16:15 ホディアタック45 船木 45分	15:45~16:15 コアクロス 田中 30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)	坪内 30分	16:30~17:15 ホディジャム30 テック+30 (510円) 中垣 45分		17:00
18:00					18:00~18:50 ピラティス(入門クラス) 田中(絵) 50分	17:30~18:15 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	平日夜定期券 参加可能プログラム			18:30~19:15 ズンパ(ZUMBA) 信田 45分	インフォメーション 土曜日ホ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	19:05~19:35 はじめてエアロ 田中 30分	19:30~20:20 ピラティス (ステップアップクラス) 田中(絵) 50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		20:00~20:45 ホディアタック45 船木 45分			21:00

【1月特別タイムスケジュール】

	6日(土)	8日(月祝)	13日(土)	20日(土)	27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	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	11:30~12:45 新曲発表会 ボディコンバット NO.74Ver.1 テック+60分クラス 中垣 75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	12:30~13:45 新曲発表会 ボディパンプ テック+60分クラス 船木&中垣 75分	13:10~13:55 シェイプエアロ 重田 45分	12:30~13:15 ボディジャム45 中垣 45分	12:30~13:15 ボディコンバット45 中垣 45分	12:30~13:30 ボディジャム テック15分+45分クラス 中垣 45分	13:00
14:00	14:00~14:45 エクストリーム55 船木 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	13:30~14:30 ボディパンプ 船木 60分	13:30~14:45 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	13:45~15:00 新曲発表会 ボディバランス テック+60分クラス 中垣 75分	14:00
15:00	15:00~15:45 ボディアタック45 船木 45分	15:15~16:00 スンバ(ZUMBA) 重田 45分	14:45~16:00 新曲発表会 ボディアタック テック+60分クラス 船木 75分	15:00~15:45 ボディアタック45 船木 45分	15:15~16:15 ボディパンプ 船木 60分	15:00
16:00	16:00~17:30 TECH SCHOOL ボディコンバット No.74 Ver.2 テック+60分クラス 中垣 90分		16:15~17:00 エクストリーム55 船木 45分	16:00~16:45 ボディパンプ45 船木 45分	16:30~17:15 ボディアタック45 船木 45分	16:00
17:00	17:40~18:00 ストレッチ 中垣 20分	18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分	17:15~18:00 ボディコンバット45 中垣 45分	17:00~18:00 ボディジャム テック15分+45分クラス 中垣 45分	17:30~18:15 ボディコンバット45 中垣 45分	17:00
18:00			18:10~18:30 ストレッチ 中垣 20分	18:10~18:30 ストレッチ 中垣 20分	18:25~18:45 ストレッチ 中垣 20分	18:00
19:00						19:00
20:00		シンプルエアロ 休講				20:00
21:00		スンバ(ZUMBA) 休講				21:00

★レスミルズプログラムとは★

名称の頭に【ボディ】がつくプログラムがレスミルズプログラムです。
【レスミルズ】とはニュージーランドで作られているスタジオプログラム
です。筋トレ、ヨガ系、格闘技、ダンスなどあらゆるジャンルの
プログラムがあります。特徴として汗をかけるうえに、シェイプアップ、
筋力アップなどが出来ます。
また3ヶ月に1度音楽と振付が変わることで飽きることなく長く運動を
続けることが出来ます。
新曲発表会は動きの解説、練習をすることで、更に安全、効果的に
運動が出来ます。初めて方でも安心してご参加くださいませ。