

<b>2018/4/1～4/30</b>		1回券	スタジオ	30分	510円	
※プログラム開始 <b>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	620円	月～日
				60分	930円	月～日
※プログラム開始 <b>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)		4,940円	月～金
※4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)		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。 ・緑色の枠が <b>今月より変更になったプログラム</b> 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	10:30～11:15 ヨガ(体) 奥田 45分	10:25～11:05 シンプルエアロ 中田 40分	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	11:30～12:15 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		12:30～13:30 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	12:30～13:30 ホテイパンプ 船木 60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	13:15～14:00 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	13:45～14:30 ホディアタック45 船木 45分	13:15～14:05 ヨガ(体) 前野 50分	14:00
15:00		14:05～15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	14:15～15:00 ホテイパンプ45 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 ホテイジャム30 テック+30 (510円)	14:20～15:05 ホディコンバット45 山岡 45分	15:00
16:00		15:15～16:00 ズンパ(ZUMBA) 横山 45分	15:00～15:45 エクストリーム55 30 テック+30 (510円) 田中 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(FX) 中垣 30分	15:45～16:15 コアクロス 田中 30分	15:20～16:05 ホディアタック45 山岡 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)		16:30～17:15 ホディコンバット45 中垣 45分		17:00
18:00						17:50～18:35 ホテイジャム45 中垣 45分		18:00
19:00		平日夜定期券 参加可能プログラム						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	18:30～19:15 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		19:10～19:50 シンプルエアロ 横山 40分	19:05～19:35 コアクロス 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	20:00～20:45 ホディアタック45 船木 45分	お得なキャンペーン 3月31日(土)までの限定販売です。 スタジオ&武道場プログラム1日券 (イベント、バレエは除く) 販売中です! お一人様1回限り、全員の方が 対象となります。		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				21:00

# 【4月特別タイムスケジュール】

	1日(日)	7日(土)	8日(日)	14日(土)	17日(火)	25日(水)	
10:00					10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ	10:00
11:00	10:15~11:05 ヨガ(体) 前野 50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	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40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	11:00
12:00	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 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	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:30~12:10 ボディハンプ テック+30 (510円) 船木 40分	11:30~12:15 骨盤体操 奥田 45分	12:00
13:00	12:15~13:00 健康体操 横山 45分	12:30~13:15 ボディハンプ45 船木 45分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:30~13:45 新曲発表会 ボディハンプ テック+60分クラス 船木 75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	13:00
14:00	13:15~14:05 ヨガ(体) 前野 50分	13:30~14:45 新曲発表会 ボディアタック テック+60分クラス 船木 75分	13:15~14:05 ヨガ(体) 前野 50分	14:00~14:45 ボディアタック45 船木 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	14:00
15:00	14:20~15:05 ボディコンバット45 山岡 45分	15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	ボディコンバット休講	15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	15:00~15:45 エクストリーム55 30 テック+30 (510円) 田中 45分	14:15~15:00 ボディハンプ45 船木 45分	15:00
16:00	15:20~16:05 ボディアタック45 山岡 45分	15:45~16:45 ボディジャム45 テック+45 (620円) 中垣 60分	ボディアタック休講	15:45~17:00 新曲発表会 ボディコンバット テック+60分クラス 中垣 75分			16:00
17:00		17:00~18:30 TECH SCHOOL ボディコンバット No.75 テック+60分クラス 中垣 90分					17:00
18:00				17:35~18:35 ボディジャム45 テック+45 (620円) 中垣 60分			18:00
19:00				18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	武道場 18:45~19:30 ボディアタック45 船木 45分	19:00
20:00				19:15~19:45 エクストリーム55 30 田中 30分	19:15~19:45 エクストリーム55 30 田中 30分	19:40~20:50 新曲発表会 エクストリーム55 テック+60分クラス 田中 70分	20:00
21:00				20:00~20:45 シェイプエアロ 田中 45分	20:00~20:45 シェイプエアロ 田中 45分		21:00

下記2つが追加での  
変更となります。

**コンバットテックスクールについて**  
 事前予約制となっております。  
 定期券の利用は不可となっております。  
 予約開始日:3月31日(土)  
 店頭受付/11:30-  
 電話予約/14:00-  
 価格/1,600円 定員:20名

**ボディバランス新曲について**  
 通常クラスにて23日(月)よりスタートとなります。

※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。