

2018/5/1～5/31		1回券	スタジオ	30分	510円	月～日
※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	月～日
				60分	930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。		★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。	※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	
※5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。		・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	10:30～11:15 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
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	11:30～12:15 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 ホテイジャム テック+30 (510円) 中垣 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	12:30～13:30 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	13:45～14:45 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	13:45～14:30 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	15:00～15:40 エクストリーム55 テック+30 (510円) 田中 40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			15:30～16:15 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	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
20:00	19:10～19:50 シンプルエアロ 横山 40分	19:15～19:45 ホテイパンプ30 中垣 30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	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	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 ホディアタック45 船木 45分			21:00

平日夜定期券 参加可能プログラム

【G.W&5月特別タイムスケジュール】

	4/30日(月)	5/1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	
10:00		通常通り 10:00~10:20 ストレッチ	通常通り 10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ			通常通り	10:00
11:00	10:25~11:10 ボディコンバット45 中垣 45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	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 田中 40分	10:15~11:05 ヨガ(体) 国弘 50分	11:00
12:00	11:25~12:10 ボディジャム45 中垣 45分	11:30~12:10 ボディパンプ 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	12:25~12:55 コアクロス 田中 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 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:20~13:05 ズンバ(ZUMBA) 重田 45分	12:30~13:00 ボディコンバット30 中垣 30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	13:15~13:45 コアクロス 田中 30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	15:00~15:40 エクストリーム55 30 テック+30 (510円) 田中 40分	14:15~15:00 ボディパンプ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	14:00~14:45 エクストリーム55 田中 45分	14:20~15:05 ボディコンバット45 山岡 45分	15:00
16:00	15:15~16:00 ズンバ(ZUMBA) 横山 45分			15:30~16:15 健康体操 国弘 45分	15:00~15:30 ボディバランス30(FX) 中垣 30分	15:00~15:45 ボディジャム45 中垣 45分	15:20~16:05 ボディアタック45 山岡 45分	16:00
17:00					15:45~16:25 ボディジャム テック+30 (510円) 中垣 40分	16:00~17:15 ボディパンプ イベント (予約制) 中垣 75分		17:00
18:00	ヨガ(体) 休講							18:00
19:00		18:30~19:00 コアクロス 田中 30分		18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	19:00~19:45 ボディコンバット45 山岡 45分			19:00
20:00	シンプル 休講	19:15~19:45 ボディパンプ30 中垣 30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
21:00	ズンバ 休講	20:00~20:45 シェイプエアロ 田中 45分	19:50~20:35 ズンバ(ZUMBA) 杉野 45分		20:00~20:45 ボディアタック45 山岡 45分			21:00

ボディパンプイベント
 受付開始日: 4月28日(土)
 店頭11:30(15名)
 電話14:00(3名)
 価格: 400円(定期あり)
 1330円(定期なし)
 内容
 他のレスマルズプログラムで
 使われている曲をピックアップ
 したクラスとなります。
 クラス前にテクニッククラスが
 あります。

※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。