

2018/6/1～6/30		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	
※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)	60分	930円	月～日
※6月の特別タイムスケジュールは右横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	12:25～12:55 コアクロス 田中 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	13:10～13:50 ホテイジャム テック+30 (510円) 中垣 40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	14:05～15:05 ホテイパンプ 船木 60分	14:30～15:15 ホテイコンバット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 ホテイバランス30(FX) 中垣 30分	15:25～16:10 ホテイアタック45 船木 45分	15:30～16:15 ホテイアタック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)		16:25～17:10 ホテイコンバット45 中垣 45分		17:00
18:00						17:30～18:15 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	平日夜定期券 参加可能プログラム						
		18:30～19:00 コアクロス 田中 30分	6/6は休講です ↓6/13よりスタート	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	18:50～19:35 ヨガ(心) (調整中) 45分	19:30～20:30 ピラティス (ステップアップクラス) 田中(絵) 60分	19:00～19:45 エクストリーム55 船木 45分	水曜日18:50からのヨガ(心)の 担当インストラクターは調整中で ございます、決定次第お知らせ いたします。		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		20:00～20:45 ホテイアタック45 船木 45分			21:00

【6月特別タイムスケジュール】

	8日(金)	9日(土)	19日(火)	20日(水)	22日(金)	23日(土)	26日(火)	
10:00			10:00~10:20 ストレッチ	スタジオは 通常通り			10:00~10:20 ストレッチ	10:00
11:00	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	10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40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	10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40分	11:00
12:00	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	11:30~12:10 ホテイパンプ テック+30 (510円) 船木 40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	11:30~12:10 ホテイパンプ テック+30 (510円) 船木 40分	12:00
13:00	12:20~13:05 スパンパ(ZUMBA) 重田 45分	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		12:20~13:05 スパンパ(ZUMBA) 重田 45分	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	13:00
14:00	13:20~14:05 エクストリーム55 田中 45分	13:10~14:10 ホテイパンプ 船木 60分	13:45~14:45 プレジャズダンス 国弘 60分		13:20~14:05 エクストリーム55 田中 45分	13:10~14:10 ホテイパンプ 船木 60分	13:45~14:45 プレジャズダンス 国弘 60分	14:00
15:00	14:15~14:45 コアクロス 田中 30分 ホテイバランス休講	14:25~15:10 ホテイアタック45 船木 45分	15:00~15:40 エクストリーム55 30 テック+30 (510円) 田中 40分		14:15~14:45 コアクロス 田中 30分 ホテイバランス休講	14:25~15:10 ホテイアタック45 船木 45分	15:00~15:40 エクストリーム55 30 テック+30 (510円) 田中 40分	15:00
16:00	ホテイジャム休講	15:25~16:10 ホテイコンバット45 中垣 45分			ホテイジャム休講	15:25~16:10 ホテイジャム45 中垣 45分		16:00
17:00								17:00
18:00			18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	武道場			18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:00
19:00	19:00~19:45 エクストリーム55 45 船木 45分		19:15~19:45 エクストリーム55 30 田中 30分	19:05~19:35 コアクロス 田中 30分	19:00~19:45 エクストリーム55 45 船木 45分		19:15~19:45 エクストリーム55 30 田中 30分	19:00
20:00	20:00~20:45 ホテイアタック45 船木 45分		20:00~20:45 シェイプエアロ 田中 45分	19:50~20:50 エクストリーム55 田中 60分	20:00~20:45 ホテイアタック45 船木 45分		20:00~20:45 シェイプエアロ 田中 45分	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。館内掲示、ホームページにてお知らせいたします。