

2018/7/1～7/31		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	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
※7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。		★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。		月～日
		-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		10:00～10:20 ストレッチ	10:00～10:20 ストレッチ	10:00～10:20 ストレッチ				10:00
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	土曜日は次ページをご覧ください	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		11:20～12:00 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 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:20～13:05 ズンバ(ZUMBA) 重田 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		13:15～14:05 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	14:15～15:00 犬飼 60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		14:30～15:15 ホテイコンバット45 山岡 45分	15:00
16:00	15:15～16:00 ズンバ(ZUMBA) 横山 45分	15:00～15:40 エクストリーム55 テック+30 (510円) 田中 40分	15:30～16:15 健康体操 瀬尾 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		15:30～16:15 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)				17:00
18:00								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 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	19:00～19:45 エクストリーム55 船木 45分			19:00
20:00	19:10～19:50 シンプルエアロ 横山 40分	18:30～19:00 コアクロス 田中 30分	18:50～19:35 ヨガ(心) 田室 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	20:00～20:45 ホテイアタック45 船木 45分			20:00
21:00	20:00～20:45 ズンバ(ZUMBA) 横山 45分	19:50～20:35 ズンバ(ZUMBA) 杉野 45分						21:00

【7月特別タイムスケジュール】

	7日(土)	14日(土)	16日(月祝)	19日(木)	21日(土)	28日(土)	31日(火)	
10:00				スタジオ通常通り			10:00~10:20 ストレッチ	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	サルサ休講		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	10:30~11:10 ヨガ 前野 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	12:10~12:55 ホテイジャム テック+30 (510円) 中垣 45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	11:30~12:10 ホテイパン テック+30 (510円) 中垣 40分	12:00
13:00	12:30~13:15 ホテイコンバット45 中垣 45分	12:30~13:50 ホテイジャム テック+60 930円 中垣 80分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分		12:30~13:15 ホテイコンバット45 中垣 45分	12:30~13:45 新曲発表会 ホテイパン 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	13:00
14:00	13:30~14:00 コアクロス 田中 30分	14:10~14:40 コアクロス 田中 30分	ヨガ休講		13:30~14:00 コアクロス 田中 30分	14:00~14:30 コアクロス 田中 30分	13:45~14:45 プレジャズダンス 国弘 60分	14:00
15:00	14:15~15:15 ホテイパン 船木 60分	14:55~15:55 ホテイパン 船木 60分	ズンバ休講		14:15~15:15 ホテイパン 船木 60分	14:45~16:00 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	15:00~15:40 エクストリーム55 テック+30 (510円) 田中 40分	15:00
16:00	15:30~16:15 エクストリーム55 田中 45分	16:10~16:55 ホディアタック45 船木 45分			15:30~16:45 新曲発表会 ホディアタック テック+60分クラス 船木 75分	16:15~17:00 ホテイバランス45 中垣 45分		16:00
17:00	16:30~17:15 ホディアタック45 船木 45分	17:10~18:40 TECH SCHOOL ホテイコンバット No.76 テック+60分クラス 中垣 90分	18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分		17:00~17:45 エクストリーム55 田中 45分			17:00
18:00		※事前予約制 ※7/7予約開始	シンプルエアロ休講	武道場	18:00~19:00 ホテイジャム 中垣 60分		18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:00
19:00			ズンバ休講	18:45~19:15 ホテイパン30 中垣 30分			19:15~19:45 ホテイコンバット30 山岡 30分	19:00
20:00				19:30~20:45 新曲発表会 ホテイコンバット テック+60分クラス 中垣 75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。