

| | | | | | | | |
|---|--|---|-----------------|----------------|------|--------|-----|
| 2018/10/2～10/31 | | 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 | 月～金 |
| ※10月の特別タイムスケジュールは次の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 | | 平日昼定期券 参加可能プログラム | | | | | | 10:00 |
| | | 10:00～10:20 ストレッチ(無料) | 10:00～10:20 ストレッチ(無料) | 10:00～10:20 ストレッチ(無料) | | | | |
| 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 プレジャズダンス 国弘 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) 信田 45分 | 12:30～13:15 ホテイコンバット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 | 13:45～14:25 エクストリーム55 テック+30 (510円) 田中 40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 | 13:30～14:00 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 | 14:35～15:35 サルサ (中級クラス) MARU 60分 | 14:15～15:00 ホテイパンプ45 船木 45分 | | 14:15～14:45 コアクロス 田中 30分 | 14:15～14:45 ホテイバランス30(FX) 中垣 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 | 15:00～16:00 ホテイパンプ 船木 60分 | 15:30～16:00 ホテイパンプ30 山岡 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) | | 16:15～17:15 エクストリーム55 田中 60分 | 16:15～17:00 ホテイアタック45 山岡 45分 | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | 17:30～18:30 ホテイジャム 中垣 60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 | 18:50～19:35 ヨガ(心) 前野 45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 | これからスタジオプログラムを 始めてみようと思う主婦の方必見 平日の10:00～16:30のスタジオ プログラムが参加可能な定期券が 期間限定で販売! 販売期間:9月25日～10月24日 有効期間は購入から1ヶ月間 | | 19:00 |
| 20:00 | 19:10～19:50 シンプルエアロ 横山 40分 | 19:15～19:45 ホテイコンバット30 山岡 30分 | 19:50～20:35 ズンパ(ZUMBA) クニヨン 45分 | 19:30～20:30 ピラティス 信田 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 ズンパ(ZUMBA) 横山 45分 | 20:00～20:45 ワークアウトエアロ 田中 45分 | | | | | | 21:00 |

【10月特別タイムスケジュール】

| | 2日(火) | 8日(月祝) | 13日(土) | 18日(木) | 20日(土) | 25日(木) | 27日(土) | |
|-------|---|-------------------------------------|---|--|---|--|---|-------|
| 10:00 | 10:00~10:20 ストレッチ(無料) | | | スタジオ通常通り | | スタジオ通常通り | | 10:00 |
| 11:00 | 10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 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 | | 10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分 | 11:00 |
| 12:00 | 11:30~12:10 ホディハンブ テック+30 (510円) 船木 40分 | ホディジャム休講 | 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 | 12:30~13:30 プレジャスダンス 国弘 60分 | | 12:30~13:30 ホディハンブ 船木 60分 | | 12:30~13:30 ホディジャム 中垣 60分 | | 12:30~13:15 ホディコンバット45 中垣 45分 | 13:00 |
| 14:00 | 13:45~14:25 エクストリーム55 テック+30 (510円) 田中 40分 | 13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分 | 13:45~14:15 コアクロス 田中 30分 | | 13:45~14:15 ホディコンバット30 中垣 30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 | 14:00 |
| 15:00 | 14:35~15:35 サルサ (中級クラス) MARU 60分 | 14:05~14:50 ズンバ(ZUMBA) 横山 45分 | 14:30~15:15 エクストリーム55 田中 45分 | | 14:30~15:45 新曲発表会 ホディアタック テック+60分クラス 船木 75分 | | 15:00~15:30 コアクロス 田中 30分 | 15:00 |
| 16:00 | ↑ 時間変更 | ヨガ(体)休講 | 15:30~17:00 TECH SCHOOL ホディコンバット No.77 テック+60分クラス 中垣 90分 | | 16:00~16:45 ホディハンブ45 船木 45分 | | 15:45~16:45 ホディジャム 中垣 60分 | 16:00 |
| 17:00 | | | 17:10~17:30 ストレッチ(無料) 中垣 20分 | | | | 16:55~17:15 ストレッチ(無料) 中垣 20分 | 17:00 |
| 18:00 | | 18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分 | | 武道場 | | 武道場 | | 18:00 |
| 19:00 | 18:30~19:00 コアクロス 田中 30分 | シンプルエアロ休講 | | 18:45~19:15 ホディハンブ30 中垣 30分 | | 18:45~19:15 ホディコンバット30 中垣 30分 | | 19:00 |
| 20:00 | 19:15~20:00 ワークアウトエアロ 田中 45分 | ズンバ休講 | | 19:30~20:45 新曲発表会 ホディコンバット テック+60分クラス 中垣 75分 | | 19:30~20:45 新曲発表会 ホディハンブ テック+60分クラス 中垣 75分 | | 20:00 |
| 21:00 | コンバット30休講 | | | | | | | 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。