

2019/1/4~1/31		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
※1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
				共通(スタジオ+武道場)		7,200円

	月	火	水	木	金	土	日	
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)				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	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	11:30~12:15 STRONG by ZUMBA ストロング スンパ クニヨン 45分	11:25~12:10 ピラティス 信田 45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	12:15~12:55 ホテイジャム テック+30 (510円) 中垣 40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 奥田 30分	↑1/17よりスタート 12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 大下 45分	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) 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	13:45~14:15 コアクロス 田中 30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		14:40~15:00 ストレス解消 リフレッシュセミナー 野地(無料)	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 ZUMBA(スンパ) 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)	15:45~16:25 ホテイジャム テック+30 (510円) 中垣 40分	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						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) 前野 45分	18:30~19:15 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	19:05~19:45 ホテイコンバット テック+30 (510円) 山岡 40分	年末年始スケジュール		20:00
21:00	20:00~20:45 ZUMBA(スンパ) 横山 45分	19:15~19:45 ホテイコンバット30 山岡 30分	↓1/9横山I(代行)	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	29日(土)休館日 30日(日)休館日 31日(月)休館日 1日(火)休館日 2日(水)休館日 3日(木)休館日 4日(金)9:00より通常営業		21:00

【1月特別タイムスケジュール】

	4日(金)	5日(土)	9日(水)	10日(木)	12日(土)	14日(月祝)	19日(土)	26日(土)	
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
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	10:25~11:10 ヨガ(心) 前野 45分	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:40~11:50 新曲発表会 ホデイハンプ テック+60分クラス 中垣 70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	11:25~12:10 ピラティス 信田 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:30~12:15 骨盤体操 奥田 45分	11:30~12:15 ホデイコンバット30 テック+30(510円) 中垣 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:10~12:55 ホデイコンバット45 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	12:00
13:00	12:20~13:05 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	12:30~13:15 ホデイコンバット45 中垣 45分	12:30~13:00 はじめてエアロ 奥田 30分	12:30~13:15 ZUMBA(ズンバ) 大下 45分	12:30~13:30 ホデイジャム 中垣 60分	13:10~13:55 シェイエアロ 横山 45分	12:30~13:40 新曲発表会 ホデイコンバット テック+60分クラス 中垣 70分	12:30~13:15 ホデイコンバット45 中垣 45分	13:00
14:00	13:20~13:50 ホデイコンバット30 中垣 30分	13:30~14:00 コアクロス 田中 30分	13:15~14:00 ヨガ(心) 犬飼 45分	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:45~14:15 コアクロス 田中 30分	14:05~15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	14:00~15:10 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	13:30~14:00 ホデイハンプ 船木 30分	14:00
15:00	14:05~14:35 エクストリーム55 田中 30分	14:15~14:45 ホデイバランス30(FX) 中垣 30分		14:40~15:00 ストレス解消 リフレッシュセミナー 野地(無料)	14:30~15:30 ホデイハンプ 船木 60分	15:15~16:00 ズンバ(ZUMBA) 横山 45分	14:15~15:25 新曲発表会 ホデイアタック テック+60分クラス 船木 70分	14:50~15:20 ホデイハンプ 中垣 30分	15:00
16:00	15:35~16:05 コアクロス 田中 30分	15:00~15:45 ホデイハンプ 船木 45分		15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:50~17:20 TECH SCHOOL ホデイコンバット No.78(予約制) テック+60分クラス 中垣 90分		15:30~16:00 コアクロス 田中 30分	15:45~16:30 エクストリーム55 田中 45分	16:00
17:00		16:00~16:45 エクストリーム55 田中 45分		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 ホデイジャム 中垣 60分		17:00
18:00									18:00
19:00			18:50~19:35 ヨガ(心) 前野 45分	18:30~19:15 ZUMBA(ズンバ) 信田 45分		18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分			19:00
20:00				19:30~20:30 ピラティス 信田 60分		19:10~19:55 ズンバ(ZUMBA) 横山 45分			20:00
21:00			20:00~20:45 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分			シンプルエアロ休講			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。