

2019/3/1~3/31(改訂版)

1回券	スタジオ	30分	510円	月~日
		40、45、50分	620円	月~金
		60分	930円	月~日
定期券 (1ヶ月)	スタジオ定期券(スタジオのみ)		6,180円	月~日
	※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

※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。

※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。

※3月の特別タイムスケジュールは裏面をご覧くださいませ。(2月22日改訂版)武道場プログラム3月14日(木)担当が変更しております。

★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	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)	10:00~10:20 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30 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30 テック+30(510円) 中垣 40分	12:25~13:05 ホテイコンバット30 テック+30(510円) 中垣 40分	12:30~13:00 はじめてエアロ 奥田 30分	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	13:15~14:15 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 マダダンス45 梶川 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	14:25~15:25 サルサ (中級クラス) MARU 60分		14:50~15:20 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	14:20~14:50 エクストリーム55(30分) 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 コアクロス 田中 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							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	18:45~19:30 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	19:00~19:45 STRONG by ZUMBA ストロング スンパ クニヨン 45分	お知らせ 3月27日(水)臨時休館 マシンジム内マシンの 一部入替えの為、マシンジム スタジオ、プールは休館と なります。		20:00	
21:00	20:00~20:45 ZUMBA(スンパ) 横山 45分	20:00~20:45 ワークアウトエアロ 田中 45分	20:00~20:45 ZUMBA(スンパ) クニヨン 45分	19:45~20:45 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			21:00	

【3月特別タイムスケジュール】

	3日(日)	12日(火)	15日(金)	16日(土)	19日(火)	21日(木)	23日(土)	26日(火)	31日(日)	
10:00										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)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)		10:00~10:20 ストレッチ(無料)		
	10:15~11:05 ヨガ(体) 国弘 50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	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	10:30~11:15 ヨガ(体) 前野 45分	10:15~11:05 ヨガ(体) 国弘 50分	11:00
	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	11:30~12:10 ボディパンプ30 テック+30(510円) 船木 40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	11:30~12:10 ボディパンプ30 テック+30(510円) 船木 40分	11:30~12:15 TRONG by ZUMBA ストロング スンパ クニヨン 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:30~12:10 ボディパンプ30 テック+30(510円) 中垣 40分	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	12:00
	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:25~13:05 ボディアタック30 テック+30(510円) 船木 40分	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	12:30~13:30 ボディパンプ 船木 60分	12:25~13:05 ボディアタック30 テック+30(510円) 船木 40分	12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 大下 45分	12:30~13:15 ボディコンバット45 上出 45分	12:25~13:05 ボディコンバット30 テック+30(510円) 中垣 40分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	13:00
	13:15~14:05 ヨガ(体) 国弘 50分	13:15~14:15 プレジャズダンス 国弘 60分	13:20~14:05 メロダンス45 梶川 45分	13:45~14:15 コアクロス 田中 30分	13:15~14:15 プレジャズダンス 国弘 60分	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:30~14:00 コアクロス 田中 30分	13:15~14:15 プレジャズダンス 国弘 60分	13:15~14:05 ヨガ(体) 前野 50分	14:00
	14:30~15:15 ボディコンバット45 山岡 45分	14:25~15:25 サルサ (中級クラス) MARU 60分	14:20~14:50 エクストリーム55(30分) 田中 30分	14:30~15:30 エクストリーム55 田中 60分	14:25~15:25 サルサ (中級クラス) MARU 60分	14:50~15:20 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	14:15~14:45 ボディバランス30(FX) 上出 30分	14:25~15:25 サルサ (中級クラス) MARU 60分	14:30~15:15 ボディコンバット45 上出 45分	15:00
	15:30~16:00 ボディパンプ30 山岡 30分		15:00~15:30 コアクロス 田中 30分			15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:00~16:00 ボディパンプ 船木 60分		15:30~16:00 ボディパンプ30 上出 30分	16:00
	16:15~17:00 ボディアタック45 山岡 45分					ハレエスクール休講	16:15~17:15 エクストリーム55 田中 60分		16:15~17:00 ボディアタック45 上出 45分	17:00
		18:30~19:00 コアクロス 田中 30分			18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:45~19:30 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	ボディジャム休講	コアクロス休講		18:00
		19:15~19:45 ボディコンバット30 山岡 30分	TRONG by ZUMBA 休講		19:15~19:45 ボディコンバット30 山岡 30分	19:45~20:45 ピラティス 信田 60分	19:15~19:45 ボディコンバット30 山岡 30分			19:00
		20:00~20:45 ワークアウトエアロ 田中 45分	20:00~20:45 ボディアタック45 船木 45分		20:00~20:45 ワークアウトエアロ 田中 45分		20:00~20:45 ボディアタック45 山岡 45分			20:00
										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。