

2019/4/2～4/30		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
※4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。				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。					

	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	10:25～11:10 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 ボディパンプ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 ボディジャム30 テック+30 (510円) 中垣 40分	12:25～13:05 ボディコンバット30 テック+30 (510円) 中垣 40分	12:30～13:00 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 ボディコンバット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 プレジャズダンス 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 ヨガダンス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	14:15～15:00 フィットネスフラ 野中 45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 ボディバランス30(FX) 中垣 30分	14:30～15:15 ボディコンバット45 山岡 45分	15:00	
16:00	15:15～16:00 ZUMBA(スンパ) 横山 45分		15:15～16:00 バレエ 野中 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 ボディパンプ 船木 60分	15:30～16:00 ボディパンプ30 山岡 30分	16:00	
17:00			10日からスタート	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 ボディジャム30 テック+30 (510円) 中垣 40分	16:15～17:15 エクストリーム55 ボディアタック45 山岡 45分	17:00	
18:00						17:30～18:30 ボディジャム 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	ポイントカード終了のお知らせ 2019年4月30日をもって ポイントの付与を終了させて 頂きます。現在、残っている ポイントにつきましては有効期限 をお確かめの上、ご利用ください。 何卒、ご理解のほど、よろしく お願いいたします。		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 ボディアタック45 船木 45分			21:00	

【4月特別タイムスケジュール】

	6日(土)	7日(日)	13日(土)	20日(土)	23日(火)	26日(金)	27日(土)	
10:00								10:00
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	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	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	11:00
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	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	10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40分	10:25~11:10 ヨガ(体) 奥田 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
12:30~14:30	ホテイパンプ 基礎動作習得 スクール 担当:中垣 定員:6名 価格:3,240円 前入金制	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:30~13:30 ホテイジャム 中垣 60分	12:30~14:30 ホテイコンバット 基礎動作習得 スクール 担当:中垣 定員:6名 価格:3,240円 前入金制	11:30~12:10 ホテイパンプ30 テック+30 (510円) 船木 40分	11:25~12:10 ピラティス 信田 45分	12:30~13:15 ホテイコンバット45 中垣 45分	13:00
14:45~15:30	ホテイパンプ45 船木 45分	13:15~14:05 ヨガ(体) 前野 50分	13:45~14:45 エクストリーム55 田中 60分	14:45~15:30 ホテイコンバット45 中垣 45分	12:25~13:05 ホテイコンバット30 テック+30 (510円) 上出 40分	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	13:30~14:00 コアクロス 田中 30分	14:00
15:50~17:00	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	14:20~15:30 新曲発表会 ホテイコンバット テック+60分クラス 山岡 70分	15:00~16:10 新曲発表会 ホテイパンプ テック+60分クラス 船木 70分	15:45~16:55 新曲発表会 ホテイアタック テック+60分クラス 船木 70分	13:15~14:15 プレジャスダンス 国弘 60分	13:20~14:05 ヨガダンス45 梶川 45分	14:15~15:15 ホテイジャム 中垣 60分	15:00
17:15~18:45	TECH SCHOOL ホテイコンバット No.79(予約制) テック+60分クラス 中垣 90分	15:45~16:15 ホテイパンプ30 山岡 30分	16:30~18:30 ホテイパンプ 基礎動作習得 スクール 担当:中垣 定員:6名 価格:3,240円 前入金制	17:10~17:55 エクストリーム55 田中 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	15:30~16:30 エクストリーム55 田中 60分	16:00
18:05~18:25		16:30~17:15 ホテイアタック45 山岡 45分		18:05~18:25 ストレッチ(無料) 田中 20分	14:50~15:30 MARU 60分	15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	16:45~18:45 ホテイコンバット 基礎動作習得 スクール 担当:中垣 定員:6名 価格:3,240円 前入金制	17:00
18:30~19:00					18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	15:45~16:25 ホテイジャム30 テック+30 (510円) 中垣 40分		18:00
19:15~19:45					19:15~19:45 ホテイコンバット30 上出 30分	19:00~19:45 STRONG by ZUMBA ストロング スンパ クニヨン 45分		19:00
20:00~20:45					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		20:00
21:00								21:00

ホテイコンバット新曲テックスクール
 スクール内容:19年3月リリースの
 コンバットNO.79の動きの解説・
 練習を30分行い、60分クラスを
 行います。
 受付申込開始:4月2日(火)12:00
 店頭、電話同時
 定員:22名
 価格:1,700円(テクニック資料付)

ホテイパンプ・ホテイコンバット基礎動作習得スクール
スクール内容:各プログラムの基礎となる動作の解説・練習を行います。
 少人数制であり、音楽を使用しないスクールの為、トレーナーが個別で
 フォームを修正していきます。スクールに参加することで
 『より安全でより効果的な』レッスンをすることができます。
お申込みについて:
 ・お申込み期間:3月25日(月)~3月31日(日)20:00
 ※25日(月)店頭12:00(各2名)/電話12:15(各4名)
 ※前入金制となるため、期間内にご入金くださいませ。
 ご入金の時点で申し込み完了となります。(※返金はいたしかねます)
 ・お申込みは各プログラムで1回のみとなります。
 ※3月29日(金)17:00時点で定員に空きがある場合は2回参加申し込み可能
 ・4月以降のお申込みは致しませんので期間内にお申し込みください。

※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。