

2019/5/1～5/31		1回券	スタジオ	30分	510円	
				40、45、50分	620円	
				60分	930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)		6,180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)		4,940円	月～金
			共通(スタジオ+武道場)		7,200円	月～日
※5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	火	水	木	金	土	日		
10:00			↓無料					10:00	
		10:00～10:20 ストレッチ(無料)	10:00～10:20 バランスボールストレッチ	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	10:25～11:10 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 カダンス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 バレトン 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				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 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
		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			19:00	
20:00	19:10～19:50 シンプルエアロ 横山 40分	19:15～19:45 ボディコンバット30 上出 30分		19:45～20:45 ピラティス 信田 60分		おためし定期券 プラス1週間延長キャンペーン 4月20日(土)～4月30日(火) 1週間70本のプログラムが 3週間2,060円で受け放題! 20名様限定販売となります。		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		20:00～20:45 ボディアタック45 船木 45分			21:00	

【5月特別タイムスケジュール】

	5/10(金)	5/11日(土)	5/16(木)	5/17(金)	5/31(金)	
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	10:25~11:10 ヨガ(体) 奥田 45分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	10:25~11:10 ヨガ(体) 奥田 45分	10:25~11:10 ヨガ(体) 奥田 45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) 犬飼 60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 バランスホールストレッチ 前野 45分	11:25~12:10 ピラティス 信田 45分	12:00
13:00	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	12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 大下 45分	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) クニヨン 45分	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	13:00
14:00	13:20~14:05 スタジオダンス45 梶川 45分	13:30~14:00 コアクロス 田中 30分	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:20~14:05 スタジオダンス45 梶川 45分	13:20~14:05 スタジオダンス45 梶川 45分	14:00
15:00	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	14:50~15:20 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	14:20~14:50 エクストリーム55(30分) 田中 30分	15:00
16:00	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	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	16:00
17:00	15:45~16:25 ホテイジャム30 テック+30 (510円) 中垣 40分	16:15~17:15 エクストリーム55 田中 60分	バレエスクール 休講	15:45~16:25 ホテイジャム30 テック+30 (510円) 中垣 40分	15:45~16:25 ホテイジャム30 テック+30 (510円) 中垣 40分	17:00
18:00		17:30~18:30 ホテイジャム 中垣 60分				18:00
19:00	19:00~19:45 エクストリーム55(45分) 船木 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	19:00~19:45 エクストリーム55(45分) 船木 45分	19:00
20:00	20:00~20:45 ホテイアタック45 船木 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	20:00~20:45 ホテイアタック45 船木 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。