

2019/6/1～6/30		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
※6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			↓無料					10:00	
		10:00～10:20 ストレッチ(無料)	10:00～10:20 バランスホールのストレッチ	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 ホディパンプ30 テック+30(510円) 船木 40分	11:30～12:15 骨盤体操 奥田 45分	11:30～12:10 シンプルエアロ 重田 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	11:20～12:00 シンプルエアロ 横山 40分	12:00	
13:00	12:15～12:55 ホディジャム30 テック+30(510円) 上島 40分	12:25～13:05 ホディコンバット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(ズンバ) 大下 45分	12:20～13:05 ZUMBA(ズンバ) 信田 45分	12:30～13:15 カダンス45 梶川 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	13:25～14:10 ホディコンバット45 中垣 45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	14:25～14:55 コアクロス 田中 30分	14:30～15:15 ホディコンバット45 山岡 45分	15:00	
16:00	15:15～16:00 ZUMBA(ズンバ) 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	15:10～16:10 ホディパンプ 船木 60分	15:30～16:00 ホディパンプ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)	15:45～16:25 ホディジャム30 テック+30(510円) 中垣 40分	16:25～17:25 エクストリーム55 田中 60分	16:15～17:00 ホディアタック45 山岡 45分	17:00	
18:00						17:35～18:35 ホディジャム 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					18:45～19:00 ストレッチ ←(無料)中垣 15分		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(ズンバ) 信田 45分	19:00～19:45 ホディジャム 上島 45分	コアトレーニング体験会 予約受付中!		20:00	
21:00	20:00～20:45 ZUMBA(ズンバ) 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 ホディアタック45 船木 45分	19:45～20:45 ピラティス 信田 60分	20:00～20:45 ホディアタック45 船木 45分	ウエストを締めたい方 姿勢を良くしたい方などにお勧め スポーツのパフォーマンスを向上 体験料: 1,030円 5月18日(土)～5月31日(金) 詳しくはスタッフか館内ポスターで		21:00	

【6月特別タイムスケジュール】

	6/1(土)	6/10(月)	6/11(火)	6/14(金)	6/17(月)	6/18(火)	6/19(水)	6/30(日)	
10:00		スタジオスケジュール 通常通り	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	スタジオスケジュール 通常通り	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
11:00	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	10:25~11:10 ヨガ(体) 奥田 45分		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	10:15~11:05 ヨガ(体) 国弘 50分	11:00
12:00	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	11:25~12:10 ピラティス 信田 45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	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	12:00
13:00	12:30~13:15 ヨガダンス45 梶川 45分		12:25~13:05 ボディコンバット30 テック+30 (510円) 上出 40分	12:20~13:05 ZUMBA(ズンバ) 信田 45分		12:25~13:05 ボディコンバット30 テック+30 (510円) 上出 40分	12:30~13:00 はじめてエアロ 奥田 30分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	13:00
14:00	13:30~14:00 コアクロス 田中 30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		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	13:15~14:05 ヨガ(体) 前野 50分	14:00
15:00	14:15~15:15 ボディパンプ 船木 60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		14:25~15:25 サルサ (中級クラス) MARU 60分	フィットネスフラ体講	14:30~15:30 ボディコンバット60 ファイナルレッスン 山岡 60分	15:00
16:00	15:30~16:30 エクストリーム55 田中 60分		15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	15:45~16:25 ボディジャム30 テック+30 (510円) 上島 40分		15:30~16:30 エクストリーム55 田中 60分	パレト体講	15:45~16:45 ボディパンプ60 ファイナルレッスン 山岡 60分	16:00
17:00			夜スタジオ 田中インストラクター 3本のレッスンは 通常通り					17:00~18:00 ボディアタック60 ファイナルレッスン 山岡 60分	17:00
18:00		武道場	武道場		武道場				18:00
19:00		19:05~19:50 ボディバランス45FX 上出 45分	18:50~19:50 ボディパンプ60 山岡 60分	19:00~19:45 ボディジャム 上島 45分	19:05~19:50 ボディバランス45FX 上出 45分	18:50~19:50 ボディパンプ60 山岡 60分	18:50~19:35 ヨガ(心) 前野 45分		19:00
20:00		20:05~20:50 ボディジャム45 上島 45分	20:05~20:50 ボディコンバット45 上出 45分	20:00~20:45 ボディアタック45 船木 45分	20:05~20:50 ボディジャム45 上島 45分	20:05~20:50 ボディコンバット45 上出 45分	20:00~20:45 ボディアタック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。