

2019/8/1～8/31

1回券

スタジオ

30分	510円
40、45、50分	620円
60分	930円
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分前にチップ配布開始。定員になり次第終了。

※プログラム開始5分前にチップ配布終了いたします。

※8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 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) 上出 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 ZUMBA(ズンバ) 重田 45分	13:30～14:30 ピラティス 重田 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) 国弘 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	14:20～15:20 ホディバランス 上出 60分	15:00
16:00	15:15～16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分		15:15～16:00 パレト 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	15:35～16:20 ホディコンバット45 上出 45分	16:00
17:00				16:30～18:00 ★パレエスクール 小学高学年～ 大人 流田 (登録型スクール)		16:25～17:25 エクストリーム55 田中 60分	16:35～17:35 ホディアタック 上出 60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	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 ホディジャム45 上出 45分	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	19:15～19:45 エクストリーム55(30分) 田中 30分		19:45～20:45 HIP HOP MAHO 60分	19:45～20:45 ホディアタック 船木 60分	<p>期間限定9月末まで 営業時間1時間延長! マシジム、スタジオの平日が 22時までの営業となります。 (プール除く)(土日祝除く)</p> <p>平日夜のスタジオ4本増設!</p>		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					21:00
22:00	21:10～21:40 コアクロス 田中 30分	21:10～21:40 ホディバランス30FX 上出 30分	21:10～21:40 ホディコンバット30 上出 30分	21:10～21:40 ホディジャム30 中垣 30分				22:00

【8月特別タイムスケジュール】

	3日(土)	10日(土)	12日(月)	13日(火)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	19日(月)	
10:00				ストレッチ休講	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	10:25~11:05 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	サルサ休講	シンプルエアロ休講	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		11:00
12:00	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 前野 60分	ホテイジャム休講	11:30~12:10 ホテイパンプ30 テック+30 (510円) 上出 40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) 前野 60分	11:00~12:00 サルサ (初級クラス) MARU 60分	12:00
13:00	12:30~13:15 メカダンス45 梶川 45分	12:30~13:15 メカダンス45 梶川 45分	13:10~13:55 ホテイコンバット45 上出 45分 (バックナンバーレッスン)	12:25~13:05 ホテイコンバット30 テック+30 (510円) 上出 40分	12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 重田 45分	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	12:30~13:15 メカダンス45 梶川 45分	12:15~12:55 ホテイジャム30 テック+30 (510円) 上出 40分	13:00
14:00	13:25~14:10 ホテイコンバット45 中垣 45分	13:25~14:10 ホテイコンバット45 中垣 45分	14:10~14:55 ホテイアタック45 上出 45分 (バックナンバーレッスン)	13:15~14:15 プレジャスダンス 国弘 60分	13:30~14:30 ピラティス 重田 60分	13:20~13:50 エクストリーム55(30分) 田中 30分	13:25~14:10 ホテイコンバット45 中垣 45分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	14:00
15:00	14:25~14:55 コアクロス 田中 30分	14:25~14:55 コアクロス 田中 30分	15:10~15:55 ヨガ(体) 前野 45分	サルサ休講	14:50~15:20 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	14:00~14:30 コアクロス 田中 30分	14:25~14:55 コアクロス 田中 30分	14:15~15:00 ZUMBA(スンパ) 横山 45分	15:00
16:00	15:10~16:10 ホテイパンプ 船木 60分	15:10~16:10 ホテイパンプ 船木 60分	16:10~16:55 エクストリーム55(45) 田中 45分	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	14:45~15:25 ホテイジャム30 テック+30 (510円) 中垣 40分	16:25~17:25 ホテイジャム 中垣 60分	15:10~16:10 ホテイパンプ 船木 60分		16:00
17:00	16:25~17:25 ホテイジャム 中垣 60分	16:25~17:25 エクストリーム55 田中 60分	17:10~17:40 コアクロス 田中 30分	パレエスクール 休講		17:35~18:35 エクストリーム55 田中 60分	16:25~17:25 ホテイジャム 中垣 60分		17:00
18:00	17:35~18:35 エクストリーム55 田中 60分	17:35~18:35 ホテイジャム 中垣 60分		18:30~19:00 コアクロス 田中 30分		18:45~19:30 ホテイジャム 上出 45分	17:35~18:35 エクストリーム55 田中 60分	18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分	18:00
19:00	18:45~19:15 ストレッチホール(10名) 田中 30分	18:45~19:00 ストレッチ (無料)中垣 15分		19:15~19:45 エクストリーム55(30分) 田中 30分	19:45~20:45 HIP HOP MAHO 60分	18:45~19:15 ストレッチホール(10名) 田中 30分	18:45~19:15 ストレッチホール(10名) 田中 30分	19:10~19:50 シンプルエアロ 横山 40分	19:00
20:00				20:00~20:45 ワークアウトエアロ 田中 45分		19:45~20:45 ホテイアタック 船木 60分		20:00~20:45 ZUMBA(スンパ) 横山 45分	20:00
21:00				21:00~21:30 ホテイバランス30FX 上出 30分	ホテイジャム休講			21:10~21:40 コアクロス 田中 30分	21:00
22:00									22:00

※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。