

2020/3/1～3/31		1回券	スタジオ	30分	520円	
				40、45、50分	630円	
				60分	950円	
※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。		定期券 (1ヶ月)	スタジオ定期券(スタジオのみ)		6,300円	月～日
※プログラム開始5分前にチップ配布終了いたします。			※平日夜(スタジオ+武道場)		5,030円	月～金
			共通(スタジオ+武道場)		7,300円	月～日
※3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)パレエ 1570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	11:30～12:00 ホテイコンバット30 中垣 30分	11:25～12:05 ホテイパンプ30 テック+30 (520円) 船木 40分	11:30～12:15 骨盤体操 奥田 45分	11:30～12:15 MIXXEDFIT® (ミックストフィット) 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 (520円) 中垣 40分	12:20～13:05 ホテイバランス45(ST) 伊藤 45分	12:30～13:00 はじめてエアロ 奥田 30分	12:30～13:15 ZUMBA(スンバ) 大下 45分	12:20～13:05 ZUMBA(スンバ) 信田 45分	12:30～13:15 ヨガダンス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 プレジャスダンス 国弘 60分	13:15～14:00 ZUMBA(スンバ) 重田 45分	13:30～14:30 ピラティス 重田 60分	13:20～14:05 ヨガダンス45 梶川 45分	13:30～14:15 ホテイコンバット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 フィットネスワ 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	14:30～15:30 ホテイパンプ 船木 60分	14:20～15:20 ホテイパンプ 時津 60分	15:00
16:00	15:15～16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分		15:15～16:00 ハレト 野中 45分	15:30～16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:00～15:45 ホテイバランス45(FX) 伊藤 45分	15:45～16:45 エクストリーム55 田中 60分	15:35～16:20 ホテイコンバット45 土田 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)		16:55～17:25 コアクロス 田中 30分		17:00
18:00						17:35～18:35 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	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 ホテイジャム45 中垣 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 エクストリーム55(30分) 田中 30分		19:00～19:45 MIXXEDFIT® (ミックストフィット) クニヨン 45分				20:00
21:00	20:00～20:45 ZUMBA(スンバ) 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 MIXXEDFIT® (ミックストフィット) クニヨン 45分	20:00～20:45 ZUMBA(スンバ) クニヨン 45分	19:45～20:45 ホディアタック 船木 60分			21:00

平日夜定期券 参加可能プログラム

【3月特別タイムスケジュール】

	13日(金)	20日(金)	21日(土)	28日(土)	30日(月)	
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)				
11:00	10:25~11:10 ヨガ(体) 奥田 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	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分		11:00
12:00	11:25~12:10 ピラティス 信田 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	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	ホテイコンバット 休講	12:00
13:00	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) 信田 45分	12:30~13:15 カダンス45 梶川 45分	12:30~13:15 カダンス45 梶川 45分	ホテイジャム 休講	13:00
14:00	13:20~14:05 カダンス45 梶川 45分	13:20~14:05 カダンス45 梶川 45分	13:30~14:15 ホテイコンバット45 土田 45分	13:30~14:15 ホテイコンバット45 土田 45分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	14:00
15:00	14:20~14:50 エクストリーム55(30分) 田中 30分	14:20~14:50 エクストリーム55(30分) 田中 30分	14:30~15:30 ホテイパンプ 船木 60分	14:30~15:30 ホテイパンプ 船木 60分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	15:00
16:00	15:00~15:45 ホテイバランス45(FX) 伊藤 45分	15:00~15:45 ホテイバランス45(FX) 伊藤 45分	15:45~16:45 エクストリーム55 田中 60分	15:45~16:45 エクストリーム55 田中 60分	15:15~16:00 ZUMBA(スンパ) 横山 45分	16:00
17:00	ホテイジャム30休講	ホテイジャム30休講				17:00
	チアダンス(年少~小2)休講		16:55~17:25 コアクロス 田中 30分 ホテイジャム 休講	16:55~17:25 コアクロス 田中 30分 ホテイジャム 休講		
18:00						18:00
19:00	18:45~19:30 エクストリーム55(45分) 船木 45分	18:45~19:30 エクストリーム55(45分) 船木 45分			18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分	19:00
20:00	19:45~20:45 ホテイアタック 船木 60分	19:45~20:45 ホテイアタック 船木 60分			19:10~19:50 シンプルエアロ 横山 40分	20:00
21:00					20:00~20:45 ZUMBA(スンパ) 横山 45分	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。