

2020/9/1～9/30		1回券	スタジオ	30分	520円	
				40、45、50分	630円	
				60分	950円	
※武道場はチップの配布はございませんが、5分前までに会場に入 て頂くようお願いいたします。※スタジオは定員制(チップ配布)		定期券 (1ヶ月)	スタジオ定期券(武道場レッスン)		6,300円	月～日
※急遽、インストラクター及び会場の変更がある場合がございます。 館内掲示またはホームページにてお知らせいたします。			平日夜(スタジオ+武道場)(18時～)		5,030円	月～金
			※9月中は共通定期券販売を中止しております。			
※9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。		※平日夜定期券は土日祝日の利用不可となります。				

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								10:00
11:00		10:30～11:10 シンプルエアロ 船木 40分		10:30～11:15 ヨガ(心) 国弘 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		11:30～12:10 ボディパンプ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® (ミックスフィット) クニヨシ 45分	11:20～12:05 バランスコーディネーション 林 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	12:25～12:55 ボディコンバット30 中垣 30分	12:30～13:15 ボディバランス45(ST) 伊藤 45分	12:30～13:00 はじめてエアロ 船木 30分	12:30～13:15 ZUMBA(ズンバ) 大下 45分	12:20～13:05 ZUMBA(ズンバ) 林 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	13:35～14:35 プレジャスダンス 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 ヨガダンス45 梶川 45分	13:30～14:15 ボディコンバット45 中垣 45分	13:15～14:15 ボディパンプ 時津 60分	14:00
15:00	14:05～15:05 ヨガ(体) 国弘 60分		14:15～15:00 STRONG NATION 重田 45分		14:20～14:50 エクストリーム55(30分) 田中 30分	14:35～15:20 ボディパンプ45 中垣 45分	14:35～15:35 ボディアタック 船木 60分	15:00
16:00	15:15～16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分			14:50～15:20 バランスコーディネーション 瀬尾 30分 15:30～16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:00～15:45 ボディバランス45(FX) 伊藤 45分	15:40～16:10 エクストリーム55(30) 田中 30分	15:55～16:40 ボディコンバット45 土田 45分	16:00
17:00				16:30～18:00 ★バレエスクール 小学高学年～大人 落藤 (登録型スクール) 開催:3,10,17,24日	15:55～16:35 ボディジャム30 テック+30 (520円) 中垣 40分	16:25～16:55 コアクロス 田中 30分	16:55～17:25 コアクロス 土田 30分	17:00
18:00					16:45～17:35 チアダンス(年少～小2) 50分クラス 開催日:4日、18日	17:10～17:55 ボディジャム45 中垣 45分		18:00
19:00					17:45～18:35 チアダンス(小3～中3) 50分クラス 開催日:4日、18日			19:00
20:00								20:00
21:00								21:00



スタジオでのプログラムについて

- ・マスク着用が必要となります。
- ・定員20名(ボディパンプ、エクストリーム55、コアクロス各18名)
- ・定員制のためチップ配布となります。(レッスン開始30分前から5分前まで)
※定員になり次第、配布終了となります。
- ・レッスン中の会話、大きな声を発することはご遠慮ください。
- ・インストラクターがマスク、フェイスシールドなどを着用いたします。
- ・プログラム開始前に手洗い、アルコール消毒をお願いいたします。

【9月特別タイムスケジュール】

	19日(土)	21日(月祝)	22日(火祝)			
10:00	武道場 第2剣道場 ※1回券はスタジオ料金	スタジオ	武道場 第1剣道場	スタジオ	武道場 第1剣道場	10:00
11:00	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		12:00~13:00 エクストリーム55 田 中 60分		12:00~13:00 メガダンス 新曲発表会 IZUMI、梶川 (事前予約制)	12:00
13:00	12:30~13:15 メガダンス45 梶 川 45分		13:15~13:45 コアクロス 田中&中垣 30分	13:35~14:35 プレ ジャズダンス 国 弘 60分	13:30~15:00 空手教室 (初心者の方対象) 講師:伊藤久美子 (事前予約制)	13:00
14:00	13:30~14:15 ボディコンバット45 中 垣 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国 弘 60分	14:00~15:00 ボディコンバット 土 田 60分			14:00
15:00	14:35~15:20 ボディパンプ45 中 垣 45分		15:15~16:15 ボディパンプ 時津 & 中垣 60分		15:15~15:45 コアクロス 船木 & 伊藤 30分	15:00
16:00	15:40~16:40 エクストリーム55 田 中 60分				16:00~16:45 ボディアタック45 船 木 45分	16:00
17:00	16:55~17:25 コアクロス 田 中 30分					17:00
18:00	17:40~18:25 ボディジャム45 中 垣 45分					18:00
19:00	※19日の1回券はスタジオ料金となります。					19:00
20:00						20:00
21:00						21:00

メガダンス新曲発表会

開催日:9月22日(火祝)
 担当:IZUMIインストラクター
 梶川倫世インストラクター
 内容:20年9月リリースの新曲を
 広島を代表する2名の
 インストラクターで行います。
 盛り上がること間違いなし!
 価格:1回券1,000円
 スタジオ定期券使用可能です。
 (平日夜定期の方は1回券の
 購入が必要となります。)
 定員:40名
 予約開始日:8月28日(金)
 店頭12:30、電話14:00

空手教室

開催日:9月22日(火祝)
 担当:伊藤久美子
 ・全日本空手道連盟5段
 ・和道会5段 他
 対象:空手未経験者(初心者)の方
 ボディコンバットに活かしたい方
 内容:空手の基本練習
 ・その場での突き、蹴り、受け
 ・簡単な形(KATA)
 ・簡単な連続技 など
 価格:1,200円
 定員:20名
 予約開始日:8月29日(土)
 店頭12:30 電話14:00