



**武道場でのレッスン参加について**

- ①マスクをご用意ください。会場が広い為レッスン中はマスクなしで参加可能ですがプログラム直前、直後はマスクを着用ください。
- ②他のお客様との距離をあけてください。(会場の床に印をつけております)
- ③プログラム中の会話や大きな声を発することをお控えください。ハイタッチも禁止となります。
- ④武道場入室時に必ず、手洗い、うがい、アルコールでの消毒をお願いいたします。入り口に設置しております。
- ⑤インストラクターがマスクやフェイスガードを着用する場合がございますが、ご理解のほどお願いいたします。

**チップ配布について(武道場開催プログラム)**

・チップの配布はございませんが定員は60名となります。パンプは40名、チューブを利用するプログラムは25名となります。

9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	
<b>武道場</b> 第2柔道場	<b>スタジオ</b> 定員:各20名	<b>スタジオ</b> 定員:各20名	<b>スタジオ</b> 定員:各20名	<b>武道場</b> 第1剣道場	<b>スタジオ</b> 定員:各20名	<b>スタジオ</b> 定員:各20名	<b>スタジオ</b> 定員:各20名	10:00
	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		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		11:00
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		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 MIXEDFIT® (ミックストフィット) クニヨン 45分	11:20~12:05 バランスコーディネーション 林 45分	12:00
12:20~13:05 ZUMBA(ズンパ) 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	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(ズンパ) 大下 45分	12:20~13:05 ZUMBA(ズンパ) 林 45分	13:00
13:20~14:05 ヨガダンス45 梶川 45分			13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:35~14:35 プレジャズダンス 国弘 60分	13:15~14:00 ZUMBA(ズンパ) 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	14:00
14:20~14:50 エクストリーム55(30分) 田中 30分			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	15:00
15:00~15:45 ボディバランス45(FX) 伊藤 45分	<b>10日(土)</b> ①13:15~14:30 ボディバランス 伊藤・中垣		15:15~16:00 ZUMBA(ズンパ) 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	15:00~15:45 ボディバランス45(FX) 伊藤 45分	16:00
15:55~16:35 ボディジャム30 テック+30 (520円) 中垣 40分	②14:50~16:05 エクストリーム55 田中・船木					15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:55~16:35 ボディジャム30 テック+30 (520円) 中垣 40分	17:00
	③16:25~17:40 ボディパンプ 船木・中垣・時津					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)	16:45~17:35 チアダンス(年少~小2) 50分クラス	18:00
	<b>11日(日)</b> ④13:15~14:30 ボディジャム 中垣		<b>武道場</b> 第1剣道場		<b>武道場</b> 第2剣道場	<b>スタジオ</b>	17:45~18:35 チアダンス(小3~中3) 50分クラス	19:00
	⑤14:50~16:00 ボディコンバット 土田・中垣・時津		19:00~19:45 エクストリーム55 田中 45分	19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	19:00~19:45 ボディコンバット45 時津 45分	19:00~19:45 ボディパンプ45 船木 45分	19:00~19:45 ボディジャム45 中垣 45分	20:00
	⑥16:20~17:30 ボディアタック 船木		19:45~20:45 ボディパンプ 土田 45分	20:00~20:45 ボディアタック45 時津 60分	20:00~20:45 ボディアタック45 船木 45分	20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分	20:00~20:45 ボディアタック45 船木 45分	21:00

**レスミルズ  
新曲発表会**  
会場:小アリーナ

**10日(土)**

①13:15~14:30  
ボディバランス  
伊藤・中垣

②14:50~16:05  
エクストリーム55  
田中・船木

③16:25~17:40  
ボディパンプ  
船木・中垣・時津

**11日(日)**

④13:15~14:30  
ボディジャム  
中垣

⑤14:50~16:00  
ボディコンバット  
土田・中垣・時津

⑥16:20~17:30  
ボディアタック  
船木

**10月10, 11日レスミルズ新曲発表会イベント**

すべてのクラスで動きの練習クラスがあります。

★価格:①1日券(新曲発表会最大3本参加可能)  
定期券あり:1,000円 / 定期券なし3,000円  
※イベント当日に定期券保持している場合有効

②1回(1クラス)券  
定期券あり:500円 / 定期券なし1,500円

★事前予約制/予約開始日  
①1日券10月3日(土)12:30(電話予約なし)  
②1回券10月5日(月)12:30(電話予約なし)

# 2020/10/17~10/31

1回券

スタジオ

30分	520円
40、45、50分	630円
60分	950円

定期券  
(1ヶ月)

スタジオ定期券(武道場レッスン)	6,300円
※10月中は共通定期券販売を中止しております。	
平日夜(スタジオ+武道場)	5,030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っ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)

※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。

※スタジオではマスクまたはネックゲイター(鼻と口を覆うもの)着用のご協力をお願いいたします。

※平日夜定期券は土日祝日の利用不可となります。

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
10:00	スタジオ 定員:各20名	武道場 第2剣道場	武道場 第2剣道場	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	武道場 第2剣道場	スタジオ 定員:各20名
11:00	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		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
12:00	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		11:30~12:10 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® (ミックスフィット) クニョン 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
13:00	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	12:25~12:55 ホテイコンバット30 中垣 30分	12:30~13:15 ホテイバランス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
14:00	13:30~14:15 ホテイコンバット45 中垣 45分	13:15~14:15 ホテイパンプ 時津 60分	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 ホテイコンバット45 中垣 45分
15:00	14:35~15:20 ホテイパンプ45 中垣 45分	14:35~15:35 ホディアタック 船木 60分	15:15~16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分		14:15~15:00 STRONG NATION 重田 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	14:35~15:20 ホテイパンプ45 中垣 45分
16:00	15:40~16:10 エクストリーム55(30) 田中 30分	15:55~16:40 ホテイコンバット45 土田 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	15:40~16:10 エクストリーム55(30) 田中 30分
17:00	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				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)	15:55~16:35 ホテイジャム30 テック+30 (520円) 中垣 40分	16:25~16:55 コアクロス 田中 30分
18:00	17:10~17:55 ホテイジャム45 中垣 45分							17:10~17:55 ホテイジャム45 中垣 45分
19:00				スタジオ	武道場 第2剣道場	スタジオ		
20:00			19:00~19:45 エクストリーム55 田中 45分	19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	19:00~19:45 ホテイコンバット45 時津 45分	19:00~19:45 ホテイパンプ45 船木 45分	19:00~19:45 ホテイジャム45 中垣 45分	
21:00			20:00~20:45 ホテイコンバット45 土田 45分	19:45~20:30 ホテイパンプ 時津 45分	20:00~20:45 ホディアタック45 船木 45分	20:00~20:45 ホテイコンバット45 中垣 45分	20:00~20:45 ホディアタック45 船木 45分	

**スタジオ開催でのプログラム**  
 ・定員20名  
 (ホテイパンプ、エクストリーム55、コアクロス18名)  
 ・マスク着用が必要となります。

