

2020/12/1～12/16

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	6,300円
※12月中は共通定期券販売を中止しております。	
平日夜定期券(土日祝利用不可)	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。

※スタジオでは鼻と口を覆うものを着用ください。(マスクなしでのフェイスシールド、サリバガードはご利用いただけません。)

※12月より武道場料金は一旦中止させていただきます。すべてのクラスは時間に準じたスタジオ料金となります。

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)
10:00	武道場 第2剣道場	武道場 第2剣道場	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	施 設  整 整  備 備  日 日	
11:00	10:30～11:10 シンプルエアロ 船木 40分	10:30～11:15 骨盤体操 奥田 45分	10:30～11:15 ヨカ(心) 国弘 45分		10:25～11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:15～11:05 ヨカ(体) 国弘 50分		
12:00	11:30～11:40 パンプテクニク 11:40～12:10 ボディパンプ30 船木 40分	11:30～12:00 ボディコンバット30 時津 30分	11:30～12:15 MIXEDFIT® (ミックストフット) 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 ※ヨカ (心)OR(体) 羽原 60分	11:20～12:00 シンプルエアロ 横山 40分		
13:00	12:30～13:15 ボディバランス45(ST) 伊藤 45分	12:15～12:45 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		
14:00	13:35～14:35 プレジャズダンス 国弘 60分	13:00～13:30 コアクロス 田中 30分 13:40～14:25 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	13:15～14:00 ボディパンプ45 時津 45分		
15:00		14:35～15:20 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 ボディコンバット30 中垣 30分 15:05～15:35 ボディバランス30(FX) 伊藤 30分	14:35～15:20 ボディパンプ45 土田 45分	14:20～15:05 ボディアタック45 船木 45分		
16:00			15:30～16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:50～16:00 ジャムテクニク 16:00～16:30 ボディジャム30	15:40～16:10 エクストリーム55(30) 田中 30分	15:20～16:05 ボディコンバット45 土田 45分		
17:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;">                     初心者おススメNIGHT 30分クラスですので 体力に不安の方にも安心 スタジオプログラムを 始めるなら火曜日夜♪                 </div>		16:30～18:00 ★スポーツ教室★ ハレエスクール 小学高学年～大人 落藤	16:45～17:35 ★スポーツ教室★ チアダンス(年少～小2) 50分クラス	16:25～16:55 コアクロス 田中 30分	16:20～16:50 コアクロス 土田 30分		
18:00				17:45～18:35 ★スポーツ教室★ チアダンス(小3～中3) 50分クラス	17:10～17:20 ジャムテクニク 17:20～18:05 ボディジャム45 中垣 55分			
19:00	18:45～19:15 ボディパンプ30 時津 30分	19:00～19:45 ボディジャム45 船木 45分	18:45～19:30 ボディパンプ45 船木 45分	19:00～19:45 ボディバランス45(ST) 中垣 45分				
20:00	19:30～20:00 ボディコンバット30 時津 30分	20:00～20:45 ボディコンバット45 土田 45分	19:45～20:45 ボディコンバット 中垣 60分	20:00～20:45 ボディアタック45 船木 45分				
21:00	20:15～20:45 コアクロス 田中 30分							

**テクニククラスについて(10分間)**  
 このクラスはプログラムに出てくる動きを解説、練習するクラスです。初めての方におすすめのクラスです。  
 テクニククラスは無料となります。  
 月曜日(12:15～ボディコンバットテクニク)  
 火曜日(11:30～ボディパンプテクニク)  
 金曜日(15:50～ボディジャムテクニク)  
 土曜日(17:10～ボディジャムテクニク)

**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。
- 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(マスク着用)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(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	
<b>武道場 第2剣道場</b>	<b>武道場 第2剣道場</b>	<b>武道場 第2剣道場</b>	<b>スタジオ 定員:各20名</b>	<b>スタジオ 定員:各20名</b>	<b>武道場 第1剣道場</b>	<b>武道場 第1剣道場</b>	<b>武道場 第1剣道場</b>	10:00
10:30~11:15 骨盤体操 奥田 45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		10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40分	10:30~11:15 骨盤体操 奥田 45分	11:00
11:30~12:00 ボテイコンバット30 時津 30分	11:30~12:15 MIXXEDFIT® (ミックストフット) 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	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	11:30~12:00 ボテイパンプ30 土田 30分	11:30~11:40 パンプテクニック 11:40~12:10 ボテイパンプ30 船木 40分	11:30~12:00 ボテイコンバット30 時津 30分	12:00
12:15~12:45 はじめてエアロ 船木 30分	12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 大下 45分	12:20~13:05 ZUMBA(スンパ) 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	12:15~12:25 コンバットテクニック 12:25~12:55 ボテイコンバット30 土田 40分	12:30~13:15 ボテイバランス45(ST) 伊藤 45分	12:15~12:45 はじめてエアロ 船木 30分	13:00
13:00~13:30 コアクロス 田中 30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 ボテイコンバット45 中垣 45分	13:15~14:00 ボテイパンプ45 時津 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	13:00~13:30 コアクロス 田中 30分	14:00
13:40~14:25 ZUMBA(スンパ) 重田 45分		14:20~14:50 ボテイコンバット30 中垣 30分	14:35~15:20 ボテイパンプ45 土田 45分	14:20~15:05 ボテイアタック45 船木 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分		13:40~14:25 ZUMBA(スンパ) 重田 45分	15:00
14:35~15:20 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	15:05~15:35 ボテイバランス30(FX) 伊藤 30分	15:40~16:10 エクストリーム55(30) 田中 30分	15:20~16:05 ボテイコンバット45 土田 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンパ) 横山 45分		14:35~15:20 STRONG NATION 重田 45分	16:00
	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:50~16:00 ジャムテクニック 16:00~16:30 ボテイジャム30 中垣 40分	16:25~16:55 コアクロス 田中 30分	16:20~16:50 コアクロス 土田 30分				17:00
	16:30~18:00 ★スポーツ教室★ バレエスクール 小学高学年~大人 落藤		17:10~17:20 ジャムテクニック 17:20~18:05 ボテイジャム45 中垣 55分					18:00
	18:45~19:30 ボテイパンプ45 船木 45分	19:00~19:45 ボテイバランス45(ST) 中垣 45分						19:00
19:00~19:45 ボテイジャム45 船木 45分	19:45~20:45 ボテイコンバット 中垣 60分				18:45~19:30 エクストリーム55 田中 45分	18:45~19:15 ボテイパンプ30 時津 30分	19:00~19:45 ボテイジャム45 船木 45分	20:00
20:00~20:45 ボテイコンバット45 土田 45分		20:00~20:45 ボテイアタック45 船木 45分			19:45~20:45 ボテイパンプ 中垣 60分	19:30~20:00 ボテイコンバット30 時津 30分	20:00~20:45 ボテイコンバット45 土田 45分	21:00
						20:15~20:45 コアクロス 田中 30分		

**初心者おススメNIGHT**  
30分クラスですので  
体力に不安の方にも安心  
スタジオプログラムを  
始めるなら火曜日夜♪

# 2020/12/17~12/31

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

6,300円

※12月中は共通定期券販売を中止しております。

平日夜定期券(土日祝利用不可)

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。

※スタジオでは鼻と口を覆うものを着用ください。(マスクなしでのフェイスシールド、サリバガードはご利用いただけません。)

※12月より武道場料金は一旦中止させていただきます。すべてのクラスは時間に準じたスタジオ料金となります。

	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
10:00	武道場 第1剣道場	武道場 第1剣道場	武道場 第1剣道場	スタジオ 定員:各20名	武道場 第1剣道場	武道場 第2柔道場	武道場 第1剣道場	武道場 第1剣道場
11:00	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		10:30~11:10 シンプルエアロ 船木 40分	10:30~11:15 骨盤体操 奥田 45分	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分
12:00	11:30~12:15 MIXXEDFIT® (ミックストフィット) 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	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	11:30~12:00 ボディパンプ30 土田 30分	11:30~11:40 パンプテクニク 11:40~12:10 ボディパンプ30 船木 40分	11:30~12:00 ボディコンバット30 時津 30分	11:30~12:15 MIXXEDFIT® (ミックストフィット) クニョン 45分
13:00	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 マカダンス45 梶川 45分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:15~12:25 コンバットテクニク 12:25~12:55 ボディコンバット30 土田 40分	12:30~13:15 ボディバランス45(ST) 伊藤 45分	12:15~12:45 はじめてエアロ 船木 30分	12:30~13:15 ZUMBA(ズンバ) 大下 45分
14:00	13:30~14:30 ピラティス 重田 60分	13:20~14:05 マカダンス45 梶川 45分	13:25~13:55 コアクロス(イベント) 土田&田中 30分	13:15~14:00 ボディパンプ45 時津 45分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:35~14:35 プレジャスダンス 国弘 60分	13:00~13:30 コアクロス 田中 30分	13:30~14:30 ピラティス 重田 60分
15:00	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 ボディコンバット30 中垣 30分	14:10~15:10 ボディパンプ ファンクショナル 土田・中垣	14:20~15:05 ボディアタック45 船木 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分		14:35~15:20 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
16:00	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:05~15:35 ボディバランス30(FX) 伊藤 30分	★イベント★ 15:30~16:30 ボディコンバット 女子会(女性限定) 中垣	15:20~16:05 ボディコンバット45 土田 45分	15:15~16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分			15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分
17:00	★スポーツ教室★ ハレエスクール 小学高学年~大人 落藤	16:45~17:35 ★スポーツ教室★ チアダンス(年少~小2) 50分クラス	★イベント★	16:20~16:50 コアクロス 土田 30分				
18:00		17:45~18:35 ★スポーツ教室★ チアダンス(小3~中3) 50分クラス						
19:00	18:45~19:30 ボディパンプ45 船木 45分	19:00~19:45 ボディバランス45(ST) 中垣 45分			18:45~19:30 エクストリーム55 田中 45分	18:45~19:15 ボディパンプ30 時津 30分	19:00~19:45 ボディジャム45 船木 45分	18:45~19:30 ボディパンプ45 船木 45分
20:00	19:45~20:45 ボディコンバット 中垣 60分	20:00~20:45 ボディアタック45 船木 45分			19:45~20:45 ボディパンプ 中垣 60分	19:30~20:00 ボディコンバット30 時津 30分	20:00~20:45 ボディコンバット45 土田 45分	19:45~20:45 ボディコンバット 中垣 60分
21:00						20:15~20:45 コアクロス 田中 30分		

**初心者おススメNIGHT**  
30分クラスですので  
体力に不安の方にも安心  
スタジオプログラムを  
始めるなら火曜日夜♪

## スタジオでのプログラム開催について

・通常通り、プログラム開始30分前から開始5分前までフロントにてチップ配布となります。(定員制)  
 ただし、定員となり次第チップ配布は終了となります。  
 ※えらべる倶楽部の方はスタジオ料金に沿ったものとなります。

## 一回券で参加予定のお客様へ

・(武道場会場)フロント横の券売機にて一回券のチケットを購入し、武道場(会場)へ移動をお願いいたします。  
 ・(スタジオ会場)フロント横の券売機にて一回券のチケットを購入し、フロントで整理番号と交換ください。

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
<b>武道場 第1剣道場</b>	<b>武道場 第2柔道場</b>	<b>スタジオ 定員:各20名</b>	<b>武道場 第1剣道場</b>	<b>施 設 整 備 日</b>	<b>施 設 整 備 日</b>	<b>施 設 整 備 日</b>	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					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	11:30~12:00 ボディパンプ30 土田 30分				12:00
12:20~13:05 ZUMBA(スッパ) 林 45分	12:30~13:15 メグダンス45 梶川 45分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:15~12:25 コンバットテクニック 12:25~12:55 ボディコンバット30 土田 40分				13:00
13:20~14:05 メグダンス45 梶川 45分		13:15~14:00 ボディパンプ45 時津 45分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分				14:00
14:20~14:50 ボディコンバット30 中垣 30分	14:00~15:00 ボディコンバット MAX(男女混合) 土田・中垣・時津	14:20~15:05 ボディアタック45 船木 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分				15:00
15:05~15:35 ボディバランス30(FX) 伊藤 30分	★イベント★						16:00
15:50~16:00 ジャムテクニック 16:00~16:30 ボディジャム30 中垣 40分	15:20~15:30 コアクロステクニック 15:30~16:00 コアクロス(イベント) 田中・時津 40分	15:20~16:05 ボディコンバット45 土田 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スッパ) 横山 45分				17:00
	16:20~17:20 ボディアタック 男塾(男性限定) 船木	16:20~16:50 コアクロス 土田 30分					18:00
	★イベント★						19:00
19:00~19:45 ボディバランス45(ST) 中垣 45分			18:45~19:30 エクストリーム55 田中 45分				20:00
			19:45~20:45 ボディパンプ 中垣 60分				21:00
20:00~20:45 ボディアタック45 船木 45分							

**12月19, 26日レスミルズイベント**  
 ★価格:①1日券(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12月 5日(土)12:30(電話予約なし)  
 ②1回券12月12日(土)12:30(電話予約なし)  
 ※お申込順での入場となります。

**レスミルズイベント**  
**19日(土)**  
 ①コアクロススペシャルA  
 13:25~13:55(土田・田中)  
 ②ボディパンプファンクショナル  
 14:10~15:10(土田・中垣)  
 ③ボディコンバット女子会  
 15:30~16:30(中垣)  
**26日(土)**  
 ④ボディコンバットMAX  
 14:00~15:00(土田・中垣・時津)  
 ⑤コアクロススペシャルB  
 15:20~16:00(田中&時津)  
 ⑥ボディアタック男塾  
 16:20~17:20(船木)