

2021/10/1～10/16

※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。)

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(購入日から1カ月)		6,300円
		※現在、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
		※定期券の有効期限は購入から1カ月間。例:10月13日購入→11月12日期限 ※有効期限最終日が休館日と重なる場合は休館日翌日までとなります。	

施設整備日

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	
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	施設整備日	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	スタジオ 定員:各20名	
11:00		10:25～11:05 シンプルエアロ 羽原 40分	10:15～11:05 ヨカ(体) 国弘 50分		↓520円 10:35～10:45 バランステクニック 10:45～11:15 ポディバランス30(FX) 伊藤 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		
12:00		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		11:30～12:10 シンプルエアロ 船木 40分	11:30～12:00 はじめてエアロ 船木 30分	↓520円 11:30～11:45 ジャムテクニック 11:45～12:15 ポディジャム30 船木 45分		
13:00		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		↓520円 12:30～12:40 パンプテクニック 12:40～13:10 ポディパンプ30 船木 40分	12:15～12:45 ポディバランス30(FX) 伊藤 30分	12:30～13:15 ZUMBA(スンパ) 大下 45分	↓520円 12:20～12:30 コンバットテクニック 12:30～13:00 ポディコンバット30 中垣 40分	
14:00	13:20～14:05 メグダンス45 梶川 45分	13:30～14:00 エクストリーム55(30) 田中 30分	13:15～13:45 ポディパンプ30 時津 30分		13:30～14:30 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 13:40～14:25 ZUMBA(スンパ) 重田 45分	13:30～14:30 ピラティス 重田 60分	↓520円 14:20～14:30 メグダンス45 梶川 45分	
15:00	↓520円 14:20～14:30 バランステクニック 14:30～15:00 ポディバランス30(FX) 伊藤 40分	14:15～14:45 コアクロス 田中 30分	14:05～14:35 ポディアタック30 船木 30分			14:35～15:20 STRONG NATION 重田 45分	14:40～15:10 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	↓520円 14:20～14:30 バランステクニック 14:30～15:00 ポディバランス30(FX) 伊藤 40分	
16:00		15:00～15:30 ポディコンバット30 中垣 30分	14:55～15:25 ポディジャム30 船木 30分				15:20～16:05 健康体操 瀬尾 45分		
17:00		15:50～16:20 ポディパンプ30 土田 30分	15:40～16:10 ポディコンバット30 土田 30分						
18:00	武道場 第2剣道場	定期券ご購入の皆様へ 有効期限、7月3日～7月30日の定期券をお持ちの方は、再開後、ご来館頂いてから休業日数分の有効期限を延長させていただきます。フロントにお立ち寄りくださいませ。 (※有効期限内で休業にて利用出来なかった日数。) 例:有効期限8月8日の場合8月2日より休館のため、延長期間7日間。(受付日を含む日数) ※但し、11月29日を過ぎて延長手続きがない方に関しては、11月29日から延長日数分での定期券再発行となります。			武道場 第1剣道場	武道場 第2剣道場	スタジオ 定員:各20名	武道場 第2剣道場	
19:00					19:10～19:40 ポディパンプ30 中垣 30分	19:10～19:40 エクストリーム55(30) 田中 30分	19:10～19:40 ポディアタック30 船木 30分	19:10～19:40 ポディジャム30 中垣 30分	19:10～19:40 ポディコンバット30 船木 30分
20:00					20:00～20:30 ポディアタック30 船木 30分	20:00～20:30 ポディジャム30 船木 30分	20:00～20:30 ポディコンバット30 土田 30分	20:00～20:30 ポディコンバット30 中垣 30分	20:00～20:30 ポディアタック30 船木 30分
21:00									

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(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	
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	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	スタジオ 定員:各20名	武道場 第1剣道場	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		10:30~11:15 ホデイバランス45(FX) 伊藤 45分	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	11:00
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	↓520円 11:30~11:40 パンプテクニク 11:40~12:10 ホデイパンプ30 土田 40分	11:30~12:10 シンプルエアロ 船木 40分	11:30~12:00 はじめてエアロ 船木 30分	↓520円 11:30~11:45 ジャムテクニク 11:45~12:15 ホデイジャム30		11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
↓520円 12:30~12:45 ジャムテクニク 12:45~13:15 ホデイジャム30 中垣 30分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:25~12:55 ホデイコンバット30 土田 30分	↓520円 12:30~12:40 パンプテクニク 12:40~13:10 ホデイパンプ30 船木 40分	12:15~12:45 ホデイバランス30(ST) 伊藤 30分	12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 大下 45分	↓520円 12:20~12:30 コンバットテクニク 12:30~13:00 ホデイコンバット30 中垣 40分	12:30~13:15 ヨガダンス45 梶川 45分	13:00
13:30~14:00 エクストリーム55(30) 田中 30分	13:15~13:45 ホデイパンプ30 時津 30分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:30~14:30 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 13:40~14:25 ZUMBA(スンパ) 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	13:30~14:15 エクストリーム55(45) 田中 45分	14:00
14:15~14:45 コアクロス 田中 30分	14:05~14:35 ホデイアタック30 船木 30分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分		14:35~15:20 STRONG NATION 重田 45分	14:40~15:10 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	14:20~14:30 バランステクニク 14:30~15:15 ホデイバランス45(FX) 伊藤 55分	14:30~15:00 コアクロス 田中 30分	15:00
15:00~15:30 ホデイコンバット30 中垣 30分	14:55~15:25 ホデイジャム30 船木 30分	15:15~16:00 ZUMBA(スンパ) 横山 45分			15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	↑630円 15:15~16:15 ホデイコンバット 中垣 60分	15:15~16:15 ホデイコンバット 中垣 60分	16:00
15:50~16:20 ホデイパンプ30 土田 30分	15:40~16:10 ホデイコンバット30 土田 30分						16:35~17:20 ホデイパンプ45 土田 45分	17:00
	16:25~16:55 コアクロス 土田 30分	武道場 第1剣道場	武道場 第1剣道場	武道場 第2剣道場	スタジオ 定員:各20名	武道場 第2剣道場	17:40~18:25 ホデイジャム45 中垣 45分	18:00
		18:30~19:00 ホデイコンバット30 時津 30分				18:30~19:00 コアクロス 田中 30分		19:00
		19:15~19:45 ホデイバランス30 中垣 30分	19:15~19:45 ホデイアタック30 田中 30分	19:15~19:45 ホデイアタック30 船木 30分	19:15~19:45 ホデイジャム30 中垣 30分	19:15~19:45 ホデイパンプ30 船木 30分		20:00
		20:00~20:45 ホデイパンプ45 中垣 45分	20:00~20:45 ホデイジャム45 船木 45分	20:00~20:45 ホデイコンバット45 土田 45分	20:00~20:45 ホデイコンバット45 中垣 45分	20:00~20:45 ホデイアタック45 船木 45分		21:00

2021/10/17~10/31

※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。)

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(購入日から1カ月)	6,300円	
		※現在、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

※定期券の有効期限は購入日から1カ月間。例:10月13日購入→10月12日期限
※有効期限最終日が休館日と重なる場合は休館日翌日までとなります。

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
10:00	武道場 第1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	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	武道場 第1剣道場
11:00	10:15~11:05 ヨカ(体) 国弘 50分		10:30~11:15 ホテイバランス45(FX) 伊藤 45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 シンプリーエアロ 中田 40分
12:00	11:20~12:00 シンプリーエアロ 横山 40分	↓520円 11:30~11:40 パンプテクニック 11:40~12:10 ホテイパンプ30 土田 40分	11:30~12:10 シンプリーエアロ 船木 40分	11:30~12:00 はじめてエアロ 船木 30分	11:30~12:15 MIXEDFIT® (ミックスフィット) クニヨン 45分	↓520円 12:20~12:30 コンパットテクニック 12:30~13:00 ホテイコンパット30 中垣 40分	11:00~12:00 《有料イベント》 ホテイジャム 船木・中垣 60分
13:00	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:25~12:55 ホテイコンパット30 土田 30分	↓520円 12:30~12:40 パンプテクニック 12:40~13:10 ホテイパンプ30 船木 40分	12:15~12:45 ホテイバランス30(ST) 伊藤 30分	12:30~13:15 ZUMBA(ズンバ) クニヨン 45分	12:30~13:15 ホテイコンパット30 梶川 45分	12:20~13:20 《有料イベント》 ホテイパンプ 土田・時津 60分
14:00	13:15~14:00 ホテイパンプ45TB 時津 45分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:30~14:30 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 13:40~14:25 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 ホテイコンパット45 梶川 45分	
15:00	14:15~15:00 ホテイアタック45 船木 45分	14:05~15:05 ヨカ(体) 国弘 60分		14:35~15:20 STRONG NATION 重田 45分	14:40~15:10 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	14:20~14:30 バランステクニック 14:30~15:15 ホテイバランス45(FX) 伊藤 55分	14:20~15:20 《有料イベント》 ホテイアタック 田中・船木 60分
16:00	15:15~15:45 ホテイジャム30 船木 30分	15:15~16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分			15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	↑630円	15:40~16:40 《有料イベント》 ホテイコンパット 土田・中垣・時津
17:00	16:00~16:45 ホテイコンパット45 土田 45分						
18:00		武道場 第1剣道場	武道場 第2柔道場	武道場 第2剣道場	スタジオ 定員:各20名	武道場 第2柔道場	
19:00		18:00~18:30 ホテイコンパット30 時津 30分	18:00~18:45 ホテイパンプ45 時津 45分			18:00~18:30 コアクロス 田中 30分	
20:00		18:45~19:30 ホテイバランス45 中垣 45分	19:00~19:45 ホテイアタック45 田中 45分	19:00~19:45 ホテイアタック45 船木 45分	19:00~19:45 ホテイジャム45 中垣 45分	18:45~19:30 ホテイパンプ45 船木 45分	
21:00		19:45~20:45 ホテイパンプ 中垣 60分	20:00~20:45 ホテイジャム45 船木 45分	20:00~20:45 ホテイコンパット45 時津 45分	20:00~20:45 ホテイコンパット45 中垣 45分	19:45~20:45 ホテイアタック 船木 60分	

23日イベントクラス
8月開催予定で中止になったイベントとなります。
参加方法
①オリジナルグッズ購入
(Tシャツ・タオル)
②イベント申込
※すでにご予約済の方は予約不要です。

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)
 ※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。

24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	
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	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	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	10:00
10:15~11:05 ヨガ(体) 国弘 50分		10:30~11:15 ホテイバランス45(FX) 伊藤 45分	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	11:00
11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	↓520円 11:30~11:40 ハンブテック 11:40~12:10 ホテイハンブ30 土田 40分	11:30~12:10 シンプルエアロ 船木 40分	11:30~12:00 はじめてエアロ 船木 30分	11:30~12:15 MIXXEDFIT® (ミックスフィット) クニヨシ 45分	↓520円	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
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 土田 30分	↓520円 12:30~12:40 ハンブテック 12:40~13:10 ホテイハンブ30 船木 40分	12:15~12:45 ホテイバランス30(ST) 伊藤 30分	12:30~13:15 ZUMBA(スンバ) 大下 45分	12:20~12:30 コンバットテック 12:30~13:00 ホテイコンバット30 中垣 40分	12:30~13:15 マダダンス45 梶川 45分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	13:00
13:15~14:00 ホテイハンブ45TB 時津 45分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:30~14:30 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 13:40~14:25 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 マダダンス45 梶川 45分	13:30~14:15 エクストリーム55(45) 田中 45分	13:15~14:00 ホテイハンブ45TB 時津 45分	14:00
14:20~15:05 ホテイアタック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	14:40~15:10 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	14:20~14:30 バランステック 14:30~15:15 ホテイバランス45(FX) 伊藤 55分	14:30~15:00 コアクロス 田中 30分	14:20~15:05 ホテイアタック45 船木 45分	15:00
15:25~15:55 ホテイジャム30 船木 30分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分			15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	↑630円	15:15~16:00 ホテイコンバット45 中垣 45分	15:25~15:55 ホテイジャム30 船木 30分	16:00
16:10~17:10 ホテイコンバット 土田 60分						16:20~17:05 ホテイハンブ45 土田 45分	16:10~17:10 ホテイコンバット 土田 60分	17:00
17:25~17:55 コアクロス 土田 30分	武道場 第1剣道場	武道場 第2柔道場	武道場 第2剣道場	スタジオ 定員:各20名	武道場 第2柔道場	17:25~18:10 ホテイジャム45 中垣 45分	17:25~17:55 コアクロス 土田 30分	18:00
	18:00~18:30 ホテイコンバット30 時津 30分	18:00~18:45 ホテイハンブ45 時津 45分			18:00~18:30 コアクロス 田中 30分			19:00
	18:45~19:30 ホテイバランス45 中垣 45分	19:00~19:45 ホテイアタック45 田中 45分	19:00~19:45 ホテイアタック45 船木 45分	19:00~19:45 ホテイジャム45 中垣 45分	18:45~19:30 ホテイハンブ45 船木 45分			20:00
	19:45~20:45 ホテイハンブ 中垣 60分	20:00~20:45 ホテイジャム45 船木 45分	20:00~20:45 ホテイコンバット45 土田 45分	20:00~20:45 ホテイコンバット45 中垣 45分	19:45~20:45 ホテイアタック 船木 60分			21:00