

|   |  |  |                 |           |      |  |
|---|--|--|-----------------|-----------|------|--|
| <b>2017/7/1～7/31</b>                        |  | 1回券  | スタジオ            | 30分       | 510円 |  |
| ※プログラム開始30分前にチップの配布を開始いたします。定員になり次第終了となります。 |  | 定期券<br>(1ヶ月)   | スタジオ定期券(スタジオのみ) | 40、45、50分 | 620円 |  |
|   |  |  |                 | 60分       | 930円 |  |
| ※プログラム開始5分前にチップの配布を終了いたしますので、予めご了承ください。     |  | ★印は登録型スクール(前納制)バレエ 1540円/回(定期券利用不可)<br>※平日夜定期券は祝日の利用不可となります。<br>-今月は変更はございません。 | ※平日夜(スタジオ+武道場)  | 6,180円    | 月～日  |  |
|   |  |  | 共通(スタジオ+武道場)    | 4,940円    | 月～金  |  |
|   |  |  |                 | 7,200円    | 月～日  |  |
| ※7月の特別タイムスケジュールは下をご覧くださいませ。                 |  |  |                 |           |      |  |

|       | 月   | 火  | 水                                  | 木  | 金  | 土   | 日                                     |       |
|-------|---|--|------------------------------------|--|--|---|---------------------------------------|-------|
| 10:00 |   |  |                                    |  |  |   |                                       | 10:00 |
|       |   | 10:00～10:20<br>ストレッチ                             | 10:00～10:20<br>ストレッチ               | 10:00～10:20<br>ストレッチ                                       |  |   |                                       |       |
| 11:00 |   | 10:30～11:10<br>シンプルエアロ<br>船木 40分                 | 10:25～11:10<br>ヨガ(心)<br>前野 45分     | 10:30～11:15<br>ヨガ(心)<br>国弘 45分                             |  | 10:25～11:05<br>シンプルエアロ<br>中田 40分  | 10:15～11:05<br>ヨガ(体)<br>国弘 50分        | 11:00 |
|       | 11:00～12:00<br>サルサ<br>(初級クラス)<br>MARU 60分 |  |                                    |  |  |   |                                       |       |
| 12:00 |   | 11:30～12:10<br>ホテイパンプ<br>テック+30 (510円)<br>船木 40分 |                                    | 11:30～12:20<br>ピラティス<br>重田 50分                             | 11:30～12:10<br>シンプルエアロ<br>重田 40分         | 11:15～12:15<br>※ヨガ<br>(心)OR(体)<br>羽原 60分  | 11:20～12:00<br>シンプルエアロ<br>横山 40分      | 12:00 |
|       |   |  |                                    |  |  |   |                                       |       |
| 13:00 | 12:25～12:55<br>ホテイコンバット30<br>中垣 30分       | 12:30～13:30<br>サルサ<br>(中級クラス)<br>MARU 60分        | 12:30～13:00<br>はじめてエアロ<br>船木 30分   | 12:30～13:15<br>ズンパ(ZUMBA)<br>大下 45分                        | 12:20～13:05<br>ズンパ(ZUMBA)<br>重田 45分      | 12:30～13:15<br>ホテイコンバット45<br>中垣 45分   | 12:15～13:00<br>健康体操<br>国弘 45分         | 13:00 |
|       | 13:10～13:55<br>シェイプエアロ<br>横山 45分          |  | 13:15～14:00<br>ヨガ(心)<br>犬飼 45分     | 13:30～14:30<br>ヨガ(体)                                       | 13:20～14:05<br>エクストリーム55<br>田中 45分       |   |                                       |       |
| 14:00 |   | 13:45～14:45<br>プレジャスダンス<br>国弘 60分                |                                    | 14:15～15:00<br>シェイプエアロ<br>船木 45分                           | 14:15～14:45<br>コアクロス                     | 13:30～14:00<br>ホテイバランス30<br>中垣 30分  | 13:30～14:20<br>ヨガ(体)<br>前野 50分        | 14:00 |
|       | 14:05～15:05<br>ヨガ(体)<br>田谷 60分            |  |                                    | 14:45～15:15<br>ピラティス(30)<br>田中(絵) 30分                      | 14:45～15:15<br>田中 30分                    | 14:15～15:00<br>エクストリーム55<br>船木 45分  | 14:30～15:30<br>ズンパ(ZUMBA)             | 15:00 |
|       |   | 15:00～15:45<br>健康体操<br>田中 45分                    |                                    | 15:30～16:15<br>健康体操<br>瀬尾 45分                              |  | 15:15～16:15<br>メカダンス<br>テック+45 (620円)<br>中垣 60分   | 15:40～16:25<br>ピラティス(入門クラス)<br>重田 45分 | 16:00 |
| 16:00 |   |  |                                    | 16:30～18:00<br>★バレエスクール<br>小学高学年～<br>大人<br>流田<br>(登録型スクール) |  |   |                                       |       |
|       |   |  |                                    |  |  | 16:30～17:30<br>ホテイパンプ<br>船木 60分   |                                       | 17:00 |
| 17:00 |   |  |                                    |  |  |   |                                       |       |
| 18:00 |   |  |                                    |  |  | 17:45～18:30<br>ホテイコンバット45<br>中垣 45分   |                                       | 18:00 |
|       |   | <b>平日夜定期券 参加可能プログラム</b>                          |                                    |  | 18:00～18:50<br>ピラティス(入門クラス)<br>田中(絵) 50分 |   |                                       |       |
| 19:00 | 18:10～18:55<br>ヨガ(体)<br>前野 45分            | 18:30～19:00<br>コアクロス<br>田中 30分                   | 18:50～19:35<br>ワークアウトエアロ<br>船木 45分 | 18:30～19:15<br>ズンパ(ZUMBA)<br>信田 45分                        |  | <b>インフォメーション</b>  |                                       | 19:00 |
|       |   | 19:10～19:50<br>シンプルエアロ<br>横山 40分                 | 19:15～19:45<br>はじめてエアロ<br>田中 30分   | 19:30～20:20<br>ピラティス<br>田中(絵) 50分                          | 19:00～19:45<br>エクストリーム55<br>船木 45分       | ☆7月休館日<br>3日(月)<br>☆8月、9月は休館日は<br>ございません。<br><br>※土曜日11:15のヨガのクラスは<br>日によって(心)と(体)が変わります。 |                                       | 20:00 |
| 20:00 | 20:00～20:45<br>ズンパ(ZUMBA)<br>横山 45分       | 20:00～20:45<br>シェイプエアロ<br>田中 45分                 |                                    | 20:00～20:45<br>ホテイパンプ45<br>船木 45分                          |  |   |                                       | 21:00 |

# 【7月特別タイムスケジュール①】

|       | 1日(土)   | 7日(金)                               | 8日(土)   | 13日(木)   | 15日(土)   |       |
|-------|---|-------------------------------------|---|--|--|-------|
| 10:00 |   |                                     |   | 10:00~10:20<br>ストレッチ                                       |  | 10:00 |
| 11:00 | 10:25~11:05<br>シンプルエアロ<br>中田 40分  |                                     | 10:25~11:05<br>シンプルエアロ<br>中田 40分                            | 10:30~11:15<br>ヨガ(心)<br>国弘 45分                             | 10:25~11:05<br>シンプルエアロ<br>中田 40分                             | 11:00 |
| 12:00 | 11:15~12:15<br>※ヨガ<br>(心)OR(体)<br>羽原 60分  | 11:30~12:10<br>シンプルエアロ<br>重田 40分    | 11:15~12:15<br>※ヨガ<br>(心)OR(体)<br>羽原 60分                    | 11:30~12:20<br>ピラティス<br>重田 50分                             | 11:15~12:15<br>※ヨガ<br>(心)OR(体)<br>羽原 60分                     | 12:00 |
| 13:00 | 12:30~13:15<br>ホテイクンパット45<br>中垣 45分   | 12:20~13:05<br>ズンバ(ZUMBA)<br>重田 45分 | 12:30~13:45<br>新曲発表会<br>ホテイクンパット<br>テック+60分クラス<br>船木&中垣 75分 | 12:30~13:15<br>ズンバ(ZUMBA)<br>大下 45分                        | 12:30~13:45<br>新曲発表会<br>ホテイクンパット<br>テック+60分クラス<br>中垣 75分     | 13:00 |
| 14:00 | 13:30~14:00<br>ホテイクンパット30<br>中垣 30分   | 13:20~14:05<br>エクストリーム55<br>田中 45分  | 14:00~14:30<br>ホテイクンパット30<br>中垣 30分                         | 13:30~14:30<br>ヨガ(体)<br>犬飼 60分                             | 14:00~14:45<br>ホテイクンパット<br>船木 45分                            | 14:00 |
| 15:00 | 14:15~15:00<br>エクストリーム55<br>船木 45分  | 14:15~14:45<br>コアクロス<br>田中 30分      | 14:45~16:00<br>新曲発表会①<br>ホテイクンパット<br>テック+60分クラス<br>中垣 75分   | 14:45~15:15<br>ピラティス(30)<br>田中(絵) 30分                      | 15:00~15:30<br>コアクロス<br>田中 30分                               | 15:00 |
| 16:00 | 15:15~16:15<br>メグダンス<br>テック+45 (620円)<br>中垣 60分   |                                     | 16:15~16:45<br>コアクロス<br>田中 30分                              | 15:30~16:15<br>健康体操<br>瀬尾 45分                              | 15:45~16:30<br>ホテイクンパット45<br>中垣 45分                          | 16:00 |
| 17:00 | 16:30~17:30<br>ホテイクンパット<br>船木 60分   |                                     | 17:00~18:15<br>新曲発表会②<br>ホテイクンパット<br>テック+60分クラス<br>中垣 75分   | 16:30~18:00<br>★バレエスクール<br>小学高学年~<br>大人<br>流田<br>(登録型スクール) | 16:45~18:00<br>新曲発表会<br>エクストリーム55<br>テック+60分クラス<br>船木&田中 75分 | 17:00 |
| 18:00 | 17:45~19:15<br>テックスクール<br>BODYCOMBAT NO.72<br>テック30分+60分クラス<br>20名 / 1600円<br>中垣<br>※6月17日(土)受付開始 | ピラティス休講                             | 18:25~18:45<br>ストレッチ<br>中垣 20分                              | 18:30~19:15<br>ズンバ(ZUMBA)<br>信田 45分                        | 18:15~18:35<br>ストレッチ<br>田中 20分                               | 18:00 |
| 19:00 |   | 19:00~19:45<br>エクストリーム55<br>船木 45分  |   | 19:45~20:45<br>ホテイクンパット<br>中垣 60分                          |  | 19:00 |
| 20:00 |   | 20:00~20:45<br>ホテイクンパット45<br>船木 45分 |   |  |  | 20:00 |
| 21:00 |   |                                     |   |  |  | 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。

# 【7月特別タイムスケジュール②】

|       | 17日(月祝)                             | 19日(水)                             | 25日(火)   | 26日(水)                             | 27日(木)   |       |
|-------|-------------------------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|--|-------|
| 10:00 |                                     | 10:00~10:20<br>ストレッチ               | 10:00~10:20<br>ストレッチ                             | 10:00~10:20<br>ストレッチ               | 10:00~10:20<br>ストレッチ                                       | 10:00 |
| 11:00 | 10:15~11:00<br>ヨガ(体)<br>前野 45分      | 10:25~11:10<br>ヨガ(心)<br>前野 45分     | 10:30~11:10<br>シンプルエアロ<br>船木 40分                 | 10:25~11:10<br>ヨガ(心)<br>前野 45分     | 10:30~11:15<br>ヨガ(心)<br>国弘 45分                             | 11:00 |
| 12:00 | 11:15~12:00<br>ボディコンバット45<br>中垣 45分 |                                    | 11:30~12:10<br>ボディハンフ<br>テック+30 (510円)<br>船木 40分 |                                    | 11:30~12:20<br>ピラティス<br>重田 50分                             | 12:00 |
|       | ※新曲クラス                              |                                    |  |                                    |  |       |
| 13:00 | 12:15~13:00<br>ボディバランス45<br>中垣 45分  | 12:30~13:00<br>はじめてエアロ<br>船木 30分   | 12:30~13:30<br>サルサ<br>(中級クラス)<br>MARU 60分        | 12:30~13:00<br>はじめてエアロ<br>船木 30分   | 12:30~13:15<br>ズンバ(ZUMBA)<br>大下 45分                        | 13:00 |
| 14:00 | 13:15~14:15<br>エクストリーム55<br>田中 60分  | 13:15~14:00<br>ヨガ(心)<br>犬飼 45分     | 13:45~14:45<br>プレジャズダンス<br>国弘 60分                | 13:15~14:00<br>ヨガ(心)<br>犬飼 45分     | 13:30~14:30<br>ヨガ(体)<br>犬飼 60分                             | 14:00 |
| 15:00 | 14:30~15:00<br>コアクロス<br>田中 30分      | 14:15~15:00<br>シェイプエアロ<br>船木 45分   | 15:00~15:45<br>健康体操<br>田中 45分                    | 14:15~15:00<br>シェイプエアロ<br>船木 45分   | 14:45~15:15<br>ピラティス(30)<br>田中(絵) 30分                      | 15:00 |
| 16:00 |                                     |                                    |  |                                    | 15:30~16:15<br>健康体操<br>瀬尾 45分                              | 16:00 |
| 17:00 |                                     |                                    |  |                                    | 16:30~18:00<br>★バレエスクール<br>小学高学年~<br>大人<br>流田<br>(登録型スクール) | 17:00 |
| 18:00 |                                     |                                    |  |                                    |  | 18:00 |
| 19:00 |                                     | 18:45~19:30<br>ボディハンフ45<br>船木 45分  | 18:30~19:00<br>コアクロス<br>田中 30分                   | 18:45~19:30<br>ボディハンフ45<br>船木 45分  | 18:30~19:15<br>ズンバ(ZUMBA)<br>信田 45分                        | 19:00 |
| 20:00 | 19:00~19:45<br>ボディコンバット45<br>中垣 45分 |                                    | 19:15~19:45<br>はじめてエアロ<br>田中 30分                 |                                    |  | 20:00 |
|       | ※MIX曲クラス                            | 19:45~20:45<br>エクストリーム55<br>田中 60分 | 20:00~20:45<br>ボディコンバット45<br>中垣 45分              | 19:45~20:45<br>エクストリーム55<br>田中 60分 | 19:45~20:45<br>ボディコンバット<br>中垣 60分                          |       |
|       | 20:00~20:30<br>ボディハンフ30<br>中垣 30分   |                                    |  |                                    |  |       |
| 21:00 |                                     |                                    |  |                                    |  | 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。