

2017/8/1~8/31	1回券	スタジオ	30分	510円	
			40、45、50分	620円	
			60分	930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 (1ヶ月)	スタジオ定期券(スタジオのみ)		6,180円	月~日
※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。		※平日夜(スタジオ+武道場)		4,940円	月~金
		共通(スタジオ+武道場)		7,200円	月~日
※8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。	★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)				
	※平日夜定期券は祝日の利用不可となります。				
	-今月は変更はございません。				

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

【8月特別タイムスケジュール】

	8日(火)	10日(木)	11日(金祝)	12日(土)	19日(土)	26日(土)
10:00	10:00~10:20 ストレッチ	10:00~10:20 ストレッチ				
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 田中 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分
12:00	11:30~12:10 ボディパンプ テック+30 (510円) 船木 40分	11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	11:30~12:10 シンプルエアロ 重田 40分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 前野 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 前野 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 前野 60分
13:00	12:30~13:30 サルサ (中級クラス) MARU 60分	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:20~13:05 ズンバ(ZUMBA) 重田 45分	12:30~13:15 ボディコンバット45 中垣 45分	12:30~13:30 ボディパンプ 船木 60分	12:30~13:30 ボディパンプ 船木 60分
14:00	13:45~14:45 プレジャスダンス 国弘 60分	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:20~14:05 ボディコンバット45 中垣 45分	13:30~14:00 ボディバランス30 中垣 30分	13:45~14:30 エクストリーム55 船木 45分	13:45~14:15 ボディバランス30 中垣 30分
15:00	15:00~15:45 健康体操 田中 45分	14:45~15:15 ピラティス(30) 田中(絵) 30分	14:20~15:05 エクストリーム55 田中 45分	14:15~15:00 エクストリーム55 船木 45分	14:45~15:15 コアクロス 田中 30分	14:30~15:15 エクストリーム55 船木 45分
16:00		15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:20~16:20 ボディパンプ 中垣 60分	15:15~16:15 メカダンス テック+45 (620円) 中垣 60分	15:30~16:15 ボディコンバット45 中垣 45分	15:30~16:40 BODYCOMBAT EVENT 中垣
17:00		バレエスクール休講	16:35~17:05 コアクロス 田中 30分	16:30~17:30 ボディパンプ 船木 60分		16:50~17:10 ストレッチ 中垣 20分
18:00				17:45~18:30 ボディコンバット45 中垣 45分		
19:00	18:30~19:00 コアクロス 田中 30分	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分				
20:00	19:15~19:45 はじめてエアロ 田中 30分	19:30~20:20 ピラティス(入門クラス) 田中(絵) 50分				
21:00	20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分					

※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。