

2018/11/1～11/30		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 (1ヶ月)	スタジオ定期券(スタジオのみ)	40、45、50分	620円	月～日
				60分	930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。		★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。	※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	
※11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。		・緑色の枠が今月より変更になったプログラムとなります。				

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00		平日昼定期券 参加可能プログラム						10:00
		10:00～10:20 ストレッチ(無料)	10:00～10:20 ストレッチ(無料)	10:00～10:20 ストレッチ(無料)				
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	10:30～11:15 ヨガ(体) 奥田 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
12:00	11:00～12:00 サルサ (初級クラス) MARU 60分	11:30～12:10 ホテイパンプ テック+30 (510円) 船木 40分	11:30～12:15 骨盤体操 奥田 45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) 羽原 60分	11:20～12:00 シンプルエアロ 横山 40分	12:00
13:00	12:15～12:55 ホテイジャム テック+30 (510円) 中垣 40分	12:30～13:30 プレジャズダンス 国弘 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) 信田 45分	12:30～13:15 ホテイコンバット45 中垣 45分	12:15～13:00 健康体操 国弘 45分	13:00
14:00	13:10～13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:45～14:25 エクストリーム55 テック+30 (510円) 田中 40分	13:15～14:00 ヨガ(心) 犬飼 45分	13:30～14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:20～14:05 エクストリーム55 田中 45分	13:30～14:00 コアクロス 田中 30分	13:15～14:05 ヨガ(体) 前野 50分	14:00
15:00	14:05～15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	14:35～15:35 サルサ (中級クラス) MARU 60分	14:15～15:00 ホテイパンプ45 船木 45分		14:15～14:45 コアクロス 田中 30分	14:15～14:45 ホテイバランス30(FX) 中垣 30分	14:30～15:15 ホテイコンバット45 山岡 45分	15:00
16:00	15:15～16:00 ズンパ(ZUMBA) 横山 45分			15:30～16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:00～15:30 ホテイバランス30(FX) 中垣 30分	15:00～16:00 ホテイパンプ 船木 60分	15:30～16:00 ホテイパンプ30 山岡 30分	16:00
17:00				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)		16:15～17:15 エクストリーム55 田中 60分	16:15～17:00 ホテイアタック45 山岡 45分	17:00
18:00						17:30～18:30 ホテイジャム 中垣 60分		18:00
19:00	18:10～18:55 ヨガ(体) 前野 45分	平日夜定期券 参加可能プログラム						
		18:30～19:00 コアクロス 田中 30分	18:50～19:35 ヨガ(心) 前野 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	これからスタジオプログラムを 始めてみようと思う主婦の方必見 平日の10:00～16:30のスタジオ プログラムが参加可能な定期券が 期間限定で販売! 販売期間:9月25日～10月24日 有効期間は購入から1ヶ月間		19:00
20:00	19:10～19:50 シンプルエアロ 横山 40分	19:15～19:45 ホテイコンバット30 山岡 30分	19:50～20:35 ズンパ(ZUMBA) クニヨン 45分	19:30～20:30 ピラティス 信田 60分	20:00～20:45 ホテイアタック45 船木 45分			20:00
21:00	20:00～20:45 ズンパ(ZUMBA) 横山 45分	20:00～20:45 ワークアウトエアロ 田中 45分						21:00

【11月特別タイムスケジュール】

	15日(木)	23日(金祝)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	
10:00	10:00~10:20 ストレッチ(無料)		10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00~10:20 ストレッチ(無料)	10:00
11:00	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	10:30~11:15 ヨガ(体) 奥田 45分	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	11:00
12:00	11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	11:25~12:10 ピラティス 信田 45分	11:30~12:10 ホテイパンプ テック+30 (510円) 船木 40分	11:30~12:15 骨盤体操 奥田 45分	11:30~12:20 ピラティス 重田 50分	12:00
13:00	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	12:20~13:05 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	12:30~13:30 プレジャズダンス 国弘 60分	12:30~13:00 はじめてエアロ 船木 30分	12:30~13:15 ズンバ(ZUMBA) 大下 45分	13:00
14:00	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:20~14:05 エクストリーム55 田中 45分	エクストリーム55休講	13:15~14:00 ヨガ(心) 犬飼 45分	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	14:00
15:00		14:15~14:45 コアクロス 田中 30分	14:35~15:35 サルサ (中級クラス) MARU 60分	14:15~15:00 ホテイパンプ45 船木 45分		15:00
16:00	15:30~16:15 健康体操 国弘 45分	15:00~15:30 ホテイバランス30(FX) 中垣 30分			15:30~16:15 健康体操 国弘 45分	16:00
17:00	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)	16:40~17:25 ホテイアタック45 船木 45分				17:00
18:00			ホテイコンバット30休講			18:00
19:00	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分			18:50~19:35 ヨガ(心) 前野 45分	18:30~19:15 ズンバ(ZUMBA) 信田 45分	19:00
20:00	19:30~20:30 ピラティス 信田 60分		19:15~19:45 コアクロス 田中 30分	ズンバ休講	19:30~20:30 ピラティス 信田 60分	20:00
21:00			20:00~20:45 ワークアウトエアロ 田中 45分			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。