

2021/5/1～5/16

※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	スタジオ定期券(購入日から1ヶ月)	6,300円
		※5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
		※定期券の有効期限は購入から1ヶ月間。例:5月13日購入→6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。	

	1日(土)	2日(日)	3日(月祝)	4日(火祝)	5日(水祝)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
10:00	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	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	武道場 第2剣道場	スタジオ 定員:各20名
11:00	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			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
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		11:20~12:05 ボディコンパット45 中垣 45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
13:00	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	11:55~12:40 ボディパンプ45 土田 45分	↓定員16名 12:25~13:10 筋力アップ教室 中垣・時津45分	12:15~12:45 ボディバランス30(ST) 伊藤 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
14:00	13:40~14:40 ボディバランス 有料イベント 予約制	13:30~14:30 ボディコンパット 有料イベント 予約制	13:00~13:45 ボディコンパット45 土田 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	13:30~14:30 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
15:00	15:00~16:00 エクストリーム55 有料イベント 予約制	14:55~15:55 ボディアタック 有料イベント 予約制	14:05~15:05 ヨカ(体) 国弘 60分	14:50~15:35 ボディジャム45 船木 45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	14:20~14:30 バランステクニック 14:30~15:15 ボディバランス45(FX) 伊藤 55分	14:30~15:00 コアクロス 田中 30分
16:00	16:20~17:20 ボディパンプ 有料イベント 予約制	16:20~17:20 ボディジャム 有料イベント 予約制	15:25~16:10 ボディアタック45 田中 45分	15:50~16:35 ボディアタック45 船木 45分		15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	↑630円	15:15~16:00 ボディコンパット45 中垣 45分
17:00			↓定員10名 16:30~17:00 ポールストレッチ教室 田中 30分					16:20~17:05 ボディパンプ45 土田 45分
18:00	<p>★5月1日・2日のイベントについて 詳細は館内POP・チラシをご覧ください。 イベントは有料イベントとなり、事前予約制となります。</p> <p>★5月3日【ポールストレッチ教室】について ストレッチポールを使用し、筋肉を緩める、骨格を整えるなどを目的としたクラスとなります。(定員:10名)※定期券利用可</p> <p>★5月4日【筋力アップ教室】について やや重めのウエイトの設定(パンプ経験者の場合、通常の1.5~2倍を目安にしたウエイト)で音楽はBGMとして15~20回を1セットとし、一人約3セットで8~10種類の部位のトレーニングを行います。(定員:16名)※定期券利用可</p>						17:25~18:10 ボディジャム45 中垣 45分	
19:00							18:00~18:30 コアクロス 田中 30分	
20:00							18:45~19:30 ボディパンプ45 船木 45分	
21:00							19:45~20:45 ボディアタック 船木 60分	
						18:55~19:40 ボディジャム45 中垣 45分		
						20:00~20:45 ボディコンパット45 中垣 45分		

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(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	
武道場 第1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	武道場 第1剣道場	10:00
10:30~11:15 ボディバランス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
11:30~12:10 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	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
12:30~12:40 パンプテクニク 船木 40分	12:15~12:45 ボディバランス30(ST) 伊藤 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	メガダンス 休講	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	13:00
12:40~13:10 ボディパンプ30 船木 40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	13:20~14:05 メガダンス45 梶川 45分		13:15~14:00 ボディパンプ45TB 時津 45分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	14:00
13:30~14:30 プレジャスダンス 国弘 60分	13:40~14:25 ZUMBA(スンパ) 重田 45分		14:20~14:30 バランステクニク 14:30~15:15 ボディバランス45(FX) 伊藤 55分	13:30~14:15 エクストリーム55(45) 田中 45分	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
	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	↑630円	14:30~15:00 コアクロス 田中 30分	15:15~16:00 ボディコンバット45 中垣 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンパ) 横山 45分	16:00
		15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分		15:15~16:00 ボディコンバット45 中垣 45分	15:25~15:55 ボディジャム30 船木 30分		17:00
				16:20~17:05 ボディパンプ45 土田 45分	16:10~17:10 ボディコンバット 土田 60分		18:00
				17:25~18:10 ボディジャム45 中垣 45分	17:25~17:55 コアクロス 土田 30分		18:00
18:00~18:45 ボディパンプ45 時津 45分			18:00~18:30 コアクロス 田中 30分			18:00~18:30 ボディコンバット30 時津 30分	19:00
		18:30~19:30 ボディジャム 中垣 60分	18:45~19:30 ボディパンプ45 船木 45分			18:45~19:30 ボディバランス45 中垣 45分	20:00
19:00~19:45 ボディアタック45 田中 45分	19:00~19:45 ボディアタック45 船木 45分						20:00
20:00~20:45 ボディジャム45 船木 45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	19:45~20:45 ボディアタック 船木 60分			19:45~20:45 ボディパンプ 中垣 60分	21:00

★新曲発表会,入場ついて★

定期券の方はお申込み順となります。
1回券の方はご入金頂いた順番となります。

入場はクラス開始10分前となります。
待機は距離を空け、廊下にてお待ちください