

武道場プログラム

2018年1月カレンダー(○が開催日)

月	火	水	木	金	土	日
				29★ 休館日	30★ 休館日	31★ 休館日
1★ 休館日	2★ 休館日	3★ 休館日	4	5	6	7
8	○9 第1剣道場	○10 第2剣道場	○11 第1剣道場	12	13	14
○15 第1剣道場	○16 第2柔道場	○17 第2剣道場	○18 第2剣道場	19	20	21
○22 第1剣道場	○23 第2柔道場	○24 第2剣道場	○25 第2剣道場	26	27	28
○29 第1剣道場	○30 第1剣道場	31	ボディパンプ45分のクラスが2つになりました。 (TB)とはTOTALBODY(トータルボディ/全身)という意味です。 短時間で全身のトレーニングが出来ます。 5曲目が【二の腕とカゴぶ】、6曲目が【ランジ(脚)と肩】 1曲で2部位を同時に行うトラックとなります。			

・急遽、会場が変更になる場合がございます。

★12月29日(金)～18年1月3日(水)は休館日となります。

月	火	水	木
19:05～19:50 ボディバランス45 中垣	19:05～19:50 ボディパンプ45(TB) 中垣	18:50～19:35 ボディアタック45 船木	18:45～19:30 ボディパンプ45 中垣
20:05～20:50 ボディジャム45 中垣	20:05～20:50 ボディコンバット45 中垣	19:50～20:50 エクストリーム55(60分) 田中	19:45～20:45 ボディコンバット60 中垣

←ボディパンプはウエイトなどの準備があるため、会場に5分前までに必ず入室して頂くようお願いいたします。フロントでのチケット購入は10分前までとさせていただきます。

②レッスン料

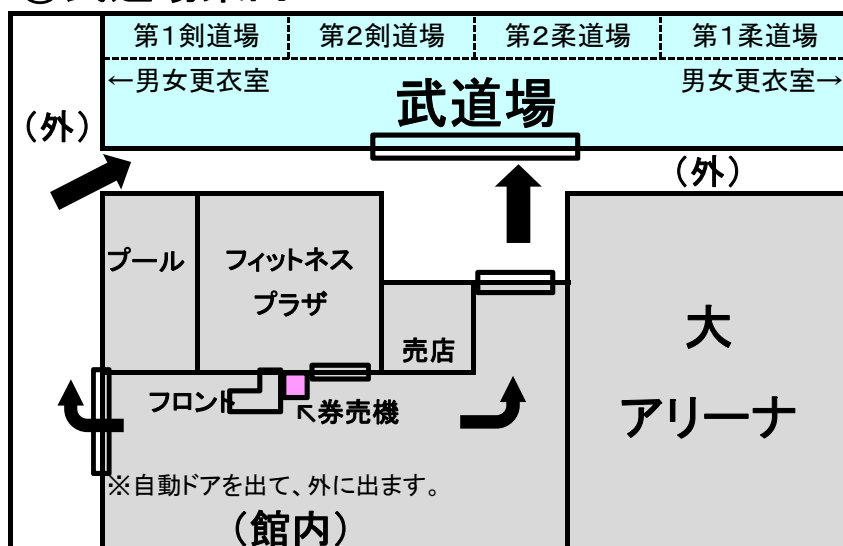
1レッスン	¥ 620
2レッスン	¥1030

※武道場プログラムでご利用可能定期券

平日夜スタジオ+武道場定期券(祝日不可)	4,940円
スタジオ+武道場定期券	7,200円
おためし定期券(初めての方限定販売)	2,060円

(※スタジオ回数券はご利用頂けません。)

③武道場案内



インフォメーション

- A、おためし定期券**
お申込み頂いてから**2週間**、スタジオと武道場プログラム(バレエスクール除く)すべて受け放題となります。(お一人様一回限り)
- B、武道場プログラム参加の仕方**
★定期券お持ちの方へ直接武道場へお越しください。定期券をインストラクターにご提示ください。
★一回券ご利用の方へフィットネスプラザ、フロント横の券売機でチケットをご購入後、武道場のインストラクターにチケットをお渡しください。