

2026/1/19～1/31		1回券	スタジオ	30分	520円
※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。				40、45、50	630円
				60分	950円
※スタジオの定員は、X55、コアクロス、ボディパンプ、ボディジャムは20名。 その他のクラスは23名となります。		定期券 (1ヶ月)	スタジオ定期券(購入日から1ヵ月) ※現在、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)	6,300円	
				5,030円	
				※定期券の有効期限は購入から1ヵ月間。例：1月15日購入→2月14日期限 ※【スクール制】有料クラス、1回体験募集中！体験料：1,100～1,900円	

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)
	スタジオ 定員：23名	スタジオ 定員：23名	スタジオ 定員：23名	スタジオ 定員：23名	スタジオ 定員：23名	スタジオ 定員：23名	スタジオ 定員：23名	スタジオ 定員：23名	スタジオ 定員：23名
10:00			10:00～11:00 【スクール制】 ボールエクササイズ						
11:00	10:25～11:25 ハワイアンフラ グレイシャスクラス (初級) 奥田(絵) 60分	10:40～11:25 ボディバランス45(FX) 伊藤 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	10:25～11:25 ハワイアンフラ グレイシャスクラス (初級) 奥田(絵) 60分	10:40～11:25 ボディバランス45(FX) 伊藤 45分
12:00		11:40～12:20 シンプルエアロ 中田 40分	11:45～12:45 ボディバランス	11:30～12:15 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 45分	11:15～12:00 ZUMBA(ズンバ) Chie 45分 ↓ 520円	11:15～12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:20～12:05 健康体操 国弘 45分		11:40～12:20 シンプルエアロ 中田 40分
13:00	12:05～12:50 リラックスホール 奥田(祥) 45分 ↑定員12名	12:30～13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	伊藤 60分	12:30～13:15 ZUMBA(ズンバ) 大下 45分	12:20～13:00 テック10+コンバット30 伊藤 40分	12:30～13:30 【スクール制】 LesMills ピラティス	12:20～13:05 シェイプエアロ 奥田(絵) 45分	12:05～12:50 リラックスホール 奥田(祥) 45分 ↑定員12名	12:30～13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分
14:00	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:30～14:30 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分	13:00～13:30 コアクロス 田中 30分	13:35～14:05 ボディコンバット30 伊藤 30分	13:15～14:00 メグダンス45 梶川 45分	13:45～14:30 ボディコンバット 中垣 45分	13:20～14:20 ハワイアンフラ ワヒネクラス (中級) 奥田(絵) 60分	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:30～14:30 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分
15:00	14:20～15:05 シェイプエアロ 横山 45分	14:45～15:45 プレジャズダンス 国弘 60分	14:35～15:20 ZUMBA(ズンバ) 瀬尾 30分 重田 45分	14:25～14:55 バレエスクール	14:15～15:10 テクニク10+ ボディバランス45(FX) 伊藤 55分 ↑ 630円	14:45～15:15 ボディパンプ30 中垣 30分		14:20～15:05 シェイプエアロ 横山 45分	14:45～15:45 プレジャズダンス 国弘 60分
16:00	15:15～16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分		15:05～15:50 健康体操 瀬尾 45分		15:30～16:30 ボディアタック 田中 60分	15:30～16:30 ボディアタック 田中 60分		15:15～16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分	
17:00			16:30～18:00 【スクール制】 バレエスクール			16:45～17:30 テック15+ジャム30 中垣 45分 ↑ 520円			
18:00									
19:00	18:45～19:15 骨盤ヨガ 奥田(絵) 30分	19:00～19:30 X55 (30) 田中 30分		19:00～19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:00～19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分			18:45～19:15 骨盤ヨガ 奥田(絵) 30分	19:00～19:30 X55 (30) 田中 30分
20:00	ボディコンバット 休講	19:45～20:45 ボディアタック 田中 60分		20:00～20:45 ボディコンバット45 中垣 45分	20:00～20:45 ベリーダンス 奥田(絵) 45分			19:25～19:55 ボディコンバット30 中垣 30分	19:45～20:45 ボディアタック 田中 60分
21:00	ボディパンプ 休講							20:10～20:40 ボディパンプ30 中垣 30分	

スタジオプログラム参加の際の注意事項	
①スタジオのみご参加での利用可能エリア、【スタジオ】【更衣室・シャワー】【ロビー・トイレ】【ストレッチゾーン】 【ストレッチゾーン内ストレッチボール】のみとなります。	
②定期券の方で連続でレッスン参加の場合も必ず、フロントにて定期券をご提示ください。	
③すべてのクラスは開始時間以降の途中入場は出来ません。	
テクニククラスについて	
※テッククラス付のプログラムの場合でも記載されている開始時間の5分前までの受付となります。	
→色のついた枠は前月よりプログラムの内容が変わった箇所又は代行部分となります。	

お試し定期券について

スタジオプログラムを
今まで1回券や回数券で参加していた方…
お試し定期券を購入すると！！

2週間スタジオプログラム受け放題！！

お一人様1回限りのお得なお知らせです！！
2週間の間に色々なプログラムを受けてみてください！

料金：2,100円
※今までに通常の定期券を購入された方は対象外
※ボールエクササイズ、バレエスクール、LesMillsピラティスは、
スクール制の為、対象外

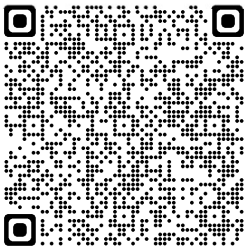
レズミルズ新曲発表会について

1月10日(土)・11日(日)・17日(土)開催の
新曲発表会は予約制となります。
◆対象プログラム
・ボディパンプ ・ボディコンバット
・ボディアタック ・ボディジャム
◆予約開始日
12月20日(土)店頭12:00 電話15:00
◆参加費
1回：950円 (ボディジャムのみ520円)
※定期券・回数券ご利用いただけます
◆申込について
予約は本人様に限ります
◆その他
・開催日、空きがある場合は当日受付をいたします
・入場は当日抽選となります。(12:00～)
・クラス開始7分前より入場となります。
(7分前にいらっしゃらない場合は最後尾入場)

スタジオ定期券購入者2大キャンペーン

①くじをひいて当たりが出たら、インボディカAI姿勢分析
どちらかをプレゼント
②お友達紹介キャンペーン。無料で1回レッスンが参加
できます！しかもお友達が定期券を購入していただくと
紹介者の方に素敵なプレゼントがあります♪
※詳しくは館内ポスターまたはスタッフまで

プログラムの内容はこちら



レッスンの変更、
代行のお知らせ

