



<b>2024/11/19~11/30</b>		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
※2024年7月からスタジオのみの開催となります。		定期券 (1ヶ月)	スタジオ定期券(購入日から1ヵ月)		6,300円
			※現在、共通定期券販売を中止しております。		
※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。			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日から1ヵ月間。例：11月15日購入→12月14日期限		
			※【スクール制】有料クラス、1回体験募集！体験料：1,050~1,750円		

**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ポール】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**

※テクニ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。

	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土・祝)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
10:00	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	スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名
11:00	10:40~11:25 ボディバランス45(FX) 伊藤 45分	10:00~11:00 【スクール制】 ボールエクササイズ	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	11:15~12:00 ZUMBA(スンハ) Chie 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	10:30~11:15 ハワイアンフラ 奥田(絵) 45分	10:40~11:25 ボディバランス45(FX) 伊藤 45分	10:00~11:00 【スクール制】 ボールエクササイズ	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	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分
12:00	11:40~12:20 シンプルエアロ 田中 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	11:15~12:15 ZUMBA(スンハ) Chie 45分	11:15~12:15 シンプルエアロ 横山 40分	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	11:30~12:10 テクニク10+パンプ30 中垣 40分	11:40~12:20 シンプルエアロ 田中 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(スンハ) Chie 45分	11:15~12:15 ヨガ(心)OR(体) 国弘 60分
13:00	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	13:00~13:30 コアクロス	12:30~13:15 ZUMBA(スンハ) 大下 45分	12:20~13:00 テクニク10+コンバット30 伊藤 40分	12:30~13:00 健康体操 ラテンエアロ 羽原 30分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:30~13:15 ボディコンバット 休講	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 ZUMBA(スンハ) 伊藤 40分	12:30~13:15 テクニク10+コンバット30 伊藤 40分	12:20~13:00 テクニク10+コンバット30 伊藤 40分	12:30~13:00 ジャズダンス
14:00	13:30~14:30 プレジャズダンス 国弘 60分	13:45~14:25 シンプルエアロ 重田 40分	13:30~14:30 ピラティス 重田 60分	13:15~14:00 ヨガダンス45 梶川 45分	13:15~14:00 ボディパンプ45(TB) 中垣 45分	13:15~13:45 コアクロス 土田 30分	13:10~14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:30~14:30 プレジャズダンス 国弘 60分	13:30~14:30 プレジャズダンス 田中 30分	13:30~14:30 プレジャズダンス 田中 30分	13:15~14:00 ヨガダンス45 梶川 45分	13:15~14:00 ボディパンプ45(TB) 中垣 45分
15:00		14:35~15:20 ZUMBA(スンハ) 重田 45分	14:40~15:10 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	14:15~15:10 テクニク10+ 伊藤 55分	14:20~14:50 コアクロス 田中 30分	14:00~15:00 ボディパンプ 土田 60分	14:20~15:05 シェイプエアロ 横山 45分	14:40~15:10 ZUMBA(スンハ) 休講	14:40~15:10 バランスコーディネーション 伊藤 55分	14:40~15:10 ボディバランス45(FX) 伊藤 55分	14:15~15:10 テクニク10+ 瀬尾 30分	14:20~14:50 コアクロス 田中 30分
16:00			15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:05~16:05 ボディコンバット 中垣 60分	15:20~16:20 ボディコンバット 土田 60分	15:15~16:00 ZUMBA(スンハ) 横山 45分		15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:20~16:05 ボディコンバット 伊藤 55分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:05~16:05 ボディアタック 田中 60分
17:00		16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール			16:20~17:20 ボディアタック 田中 60分				16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール			16:20~17:20 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分 ↑要予約
18:00												
19:00	19:00~19:30 X55(30) 田中 30分	19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分	19:00~19:45 ボディパンプ45(TB) 中垣 45分	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ 奥田(絵) 45分		18:45~19:15 骨盤調整ヨガ 奥田(絵) 30分	19:00~19:30 X55(30) 田中 30分	19:00~19:30 ボディアタック 休講	19:00~19:45 ボディパンプ45(TB) 中垣 45分	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ 奥田(絵) 45分	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ 奥田(絵) 45分	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ 奥田(絵) 45分
20:00	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 土田 45分	20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分	20:00~20:45 ハリーダンス 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	19:45~20:45 ボディコンバット 休講	20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分	20:00~20:45 ハリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ボディコンバット45 奥田(絵) 45分	20:00~20:45 ハリーダンス 奥田(絵) 45分
21:00						20:10~20:40 ボディパンプ30 中垣 30分						

**いきいき健康教室について**

◆11月4日(月・祝) ストレス解消リフレッシュ体操

内容:運動、リラックス、食事の内容など、すぐに日常生活に取り入れていけることを体験、ご紹介していきます。

時間:12:15~13:00  
開催場所:スタジオ 定員:23名  
参加費:630円  
※スタジオ定期券の方は無料でご参加いただけます。  
※当日【トレーニング大人】のチケットご購入の方も無料。(回数券利用可)

**セミナーのお知らせ**

◆11月3日(日・祝) 文化の日 11:45~12:30  
歯の健口セミナー

内容:身体だけの健康だけではなく、歯の健康(健口)寿命を延ばすための体験、ご紹介していきます。

予約開始:10月19日(土)店頭12:00  
会場:小アリーナ1階 第6応接室  
参加費:1,500円(当日入金となります。)

**新プログラム導入!!**

◆ハワイアンフラ

内容:ハワイアンミュージックに合わせて行う伝統民族舞踊です。優しい音楽と共に、ハワイの風と一緒に感じませんか??初めての方もご参加いただけます。

日時:毎週月曜日 10:30~11:15  
※11月4日は特別プログラムの為、13:15~14:00

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

