

<b>2024/7/1~7/18(改訂版)</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(今月)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:6月15日購入→7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:1,050~1,750円		

**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)  
 ※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。  
 ※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。

改訂箇所

**一回券で参加予定のお客さまへ**  
 ・(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。

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月・祝)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	
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	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】 ホールエクササイズ	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	10:15~11:05 ヨカ(体) 国弘 50分	10:40~11:25 ボディバランス45(FX) 伊藤 45分	10:15~11:05 ヨカ(心) 国弘 45分	10:40~11:25 ボディバランス45(FX) 伊藤 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】 ホールエクササイズ	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	10:15~11:05 ピラティス 横山 50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】 ホールエクササイズ	10:30~11:15 ヨカ(心) 国弘 45分	10:30~11:15 ヨカ(心) 国弘 45分	10:30~11:15 ヨカ(心) 国弘 45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 伊藤 60分	11:30~12:15 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 45分	11:30~12:15 ZUMBA(スンバ) Chie 45分	11:15~12:00 ZUMBA(スンバ) Chie 45分	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	11:30~12:10 テック10+パンプ30 土田 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 伊藤 60分	11:30~12:15 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 45分	11:15~12:00 ZUMBA(スンバ) Chie 45分	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	11:30~12:15 ウォーキング・ ジョギングセミナー 瀬尾 45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 伊藤 60分	Dance Fit 休講	
13:00	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 ZUMBA(スンバ) 大下 45分	12:20~13:00 テック10+コンパクト30 伊藤 40分	12:30~13:00 健康体操 横山 45分	12:30~13:00 健康体操 横山 45分	12:25~12:55 ボディコンパクト30 土田 30分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 ZUMBA(スンバ) 伊藤 40分	12:20~13:00 テック10+コンパクト30 伊藤 40分	12:30~13:00 ランエアロ 羽原 30分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:30~13:30 ヨカ(心) 国弘 60分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 伊藤 60分	12:30~13:15 ZUMBA(スンバ) 大下 45分	
14:00	13:30~14:30 プレジャスダンス 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 ボディコンパクト 休講	13:15~14:00 マカダンス45 梶川 45分	13:15~13:45 コアクロス 土田 30分	13:10~14:10 ヨカ(体) 国弘 60分	13:30~14:30 プレジャスダンス 国弘 60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	13:15~14:00 マカダンス45 梶川 45分	13:15~13:45 ボディコンパクト30 土田 30分	13:15~13:45 コアクロス 土田 30分	13:45~14:30 ボディパンプ45TB 土田 45分	13:30~14:30 プレジャスダンス 国弘 60分	13:30~14:30 田中 30分	13:30~14:30 プレジャスダンス 国弘 60分	13:30~14:30 ピラティス 重田 60分
15:00	14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 重田 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 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	15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	15:00~15:30 コアクロス 田中 30分	14:20~15:05 シェイプエアロ 横山 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 重田 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 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	14:40~15:10 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	14:00~14:30 コアクロス 田中 30分	14:45~15:45 ボディアタック 田中 60分	14:50~15:35 X55(45) 田中 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 重田 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 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	14:40~15:10 バランスコーディネーション 瀬尾 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	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:20~16:20 ボディコンパクト 土田 60分	15:20~16:20 ボディコンパクト 土田 60分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:20~16:20 ボディコンパクト 土田 60分	15:20~16:20 ボディコンパクト 土田 60分	15:50~16:50 ボディアタック 土田 60分	15:20~16:20 ボディコンパクト 土田 60分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分
17:00		16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール	16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール	16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール						16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール								16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール	16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール
18:00																			
19:00	19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分	19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分	19:15~19:45 コアクロス 田中 30分	19:15~19:45 コアクロス 田中 30分	18:45~19:15 骨盤調整ヨカ 奥田(絵) 30分	19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分	19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分	19:15~19:45 コアクロス 田中 30分	19:15~19:45 コアクロス 田中 30分	19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分	19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分	19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分
20:00	19:45~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ボディコンパクト45 土田 45分	20:00~20:45 ボディコンパクト45 土田 45分	20:00~20:45 ボディコンパクト45 土田 45分	20:00~20:45 X55(45) 田中 45分	20:00~20:45 X55(30) 田中 30分	20:00~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:30 ボディコンパクト30 伊藤 30分	20:00~20:45 X55(45) 田中 45分	20:00~20:45 X55(45) 田中 45分	20:00~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ボディコンパクト45 土田 45分	20:00~20:45 ボディコンパクト45 土田 45分	20:00~20:45 ボディコンパクト45 土田 45分	20:00~20:45 ボディコンパクト45 土田 45分
21:00																			

施設  
整備  
日

<b>2024/7/19~7/31(改訂版)</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。		定期券(1ヶ月)	スタジオ定期券(購入日から1ヵ月)	40、45、50	630円
※2024年7月(今月)からスタジオのみの開催となります。				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。					6,300円
				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:6月15日購入→7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。

改訂箇所

	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27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
11:00		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		10:40~11:25 ボディバランス45(FX) 伊藤 45分	10:00~11:00 【スクール制】 ホールエクササイズ	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分		10:25~11:05 シンプルエアロ 羽原 40分
12:00	11:15~12:00 ZUMBA(スンハ) Chie 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	↓520円 11:30~12:10 テック10+パンプ30 土田 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 伊藤 60分	11:30~12:15 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 45分	↓520円 11:15~12:00 ZUMBA(スンハ) Chie 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分
13:00	12:20~13:00 テック10+コンパクト30 伊藤 40分	12:30~13:00 ラテンエアロ 羽原 30分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:25~12:55 ボディコンバット30 土田 30分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	13:00~13:30 コアクロス 大下 45分	12:30~13:15 ZUMBA(スンハ) 伊藤 40分	12:20~13:00 テック10+コンパクト30 伊藤 40分	12:30~13:00 ラテンエアロ 羽原 30分
14:00	13:15~14:00 メカダンス45 梶川 45分	13:15~13:45 ボディコンバット30 土田 30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	13:45~14:25 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 メカダンス45 梶川 45分	13:15~13:45 ボディコンバット30 土田 30分
15:00	14:15~15:10 テクニク10+ ボディバランス45(FX) 伊藤 55分	14:00~14:30 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	15:15~16:00 ZUMBA(スンハ) 横山 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンハ) 重田 45分	14:40~15:10 ハ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+ 田中 30分	14:45~15:45 ボディアタック 田中 60分
16:00		14:45~15:45 ボディアタック 田中 60分	15:20~16:20 ボディコンバット 土田 60分						
17:00						16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール			
19:00				ボディバランス 休講	19:00~19:30 コアクロス	19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分	ボディジャム 休講	19:15~19:45 コアクロス	
20:00	19:15~19:45 コアクロス 田中 30分			ボディコンバット 休講	19:45~20:45 ボディアタック	20:00~20:45 ボディコンバット45 土田 45分	ボディコンバット 休講	20:00~20:45 X55(45) 田中 45分	
21:00	20:00~20:45 X55(45) 田中 45分			ボディパンプ 休講					

28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
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
10:15~11:05 ヨガ(体) 国弘 50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】 ホールエクササイズ
11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	テック10+パンプ30 休講	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 伊藤 60分
12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	ボディコンバット 休講	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	
13:10~14:10 ヨガ(体) 国弘 60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	13:00~13:30 コアクロス 田中 30分
14:00~14:30 コアクロス 田中 30分	14:20~15:05 シェイプエアロ 横山 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンハ) 横山 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンハ) 重田 45分
18:45~19:15 骨盤調整ヨガ 奥田(絵) 30分			
19:30~20:00 X55(30) 田中 30分			
ボディパンプ30 休講			

**いきいき健康教室について**

◆7月15日(月・祝) ウォーキング・ジョギングセミナー  
内容:楽にウォーキング・ジョギングが出来るように、体のいろいろな所に目を向けていきます。  
時間:11:30~12:15  
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)

**レズミルズ新曲実施期間について**

- ◆ボディパンプ 7月5日(金)~
- ◆ボディコンバット 7月3日(水)~
- ◆ボディアタック 7月2日(火)~
- ◆ボディバランス 7月2日(火)~
- ◆ボディジャム 7月4日(木)~
- ◆エクストリーム55 7月12日(金)~

**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、バレエスクールはスクール制の為、対象外

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


