

2026/1/1~1/18

※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。

1回券	スタジオ	30分	520円
		40、45、50	630円
		60分	950円
定期券 (1ヶ月)	スタジオ定期券(購入日から1ヶ月)		6,300円
	※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)		5,030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。

一回券で参加予定のお客様へ

-(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。

2026/1/19～1/31			
※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。			
※定期券の有効期限は購入から1ヶ月間。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			

1回券	スタジオ	30分	520円
		40、45、50	630円
		60分	950円
定期券 (1ヶ月)		スタジオ定期券(購入日から1ヶ月)	6,300円
		※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)	5,030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。

### テクニッククラスについて

※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。

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)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
10:00  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	10:00～11:00 【スクール制】 ボールエクササイズ 伊藤 45分	10:30～11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	10:15～11:05 ヨガ(体) 国弘 50分	10:25～11:25 シングリーエアロ 中田 40分	10:40～11:25 【スクール制】 ボーランス45(FX) 伊藤 45分	11:15～12:00 ZUMBA(ズンバ) 羽原 60分	11:15～12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 国弘 45分	11:20～12:05 健康体操 国弘 45分	11:40～12:20 シングリーエアロ 田中 40分	11:30～12:15 ZUMBA(ズンバ) 羽原 60分	11:45～12:45 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 45分	12:05～12:50 リラックスポール 奥田(祥) 45分	
11:00  10:40～11:25 ボーランス45(FX) 伊藤 45分	11:40～12:20 シングリーエアロ 田中 40分	11:45～12:45 ボーランス 伊藤 60分	12:20～12:05 健康体操 国弘 45分	12:30～13:15 ZUMBA(ズンバ) 伊藤 45分	12:30～13:30 【スクール制】 LesMills ピラティス	12:20～13:05 リラックスポール 奥田(祥) 45分	12:30～13:15 シエイプエアロ 奥田(絵) 45分	12:30～13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30～13:15 シングリーエアロ 田中 40分	12:30～13:30 【スクール制】 LesMills ピラティス	12:30～13:30 【スクール制】 LesMills ピラティス	12:30～13:30 【スクール制】 LesMills ピラティス	
12:00  12:05～12:50 リラックスポール 奥田(祥) 45分	12:30～13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30～13:15 ZUMBA(ズンバ) 伊藤 60分	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:10～14:00 コアクロス 田中 30分	13:15～14:00 メガダンス45 梶川 45分	13:35～14:05 ボディコンバット30 伊藤 30分	13:45～14:30 ボディコンバット 中垣 45分	13:45～14:30 SALSATION (バルセーション) 奥田(絵) 60分	13:45～14:30 SALSATION (バルセーション) 奥田(絵) 60分	13:45～14:30 ボディコンバット 重田 40分	13:45～14:30 ボディコンバット 重田 40分	13:45～14:30 ボディコンバット 重田 40分	
13:00  ↑定員12名	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	
14:00  13:30～14:30 SALSATION (バルセーション) TOMO 60分	14:00～14:45 シングリーエアロ 横山 45分	14:00～14:45 ボーランス45(FX) 伊藤 30分	14:00～14:45 ボーランス45(FX) 伊藤 30分	14:00～14:45 ボーランス45(FX) 伊藤 30分	14:00～14:45 ボーランス45(FX) 伊藤 30分	14:00～14:45 ボーランス45(FX) 伊藤 30分	14:00～14:45 ボーランス45(FX) 伊藤 30分	14:00～14:45 ボーランス45(FX) 伊藤 30分	14:00～14:45 ボーランス45(FX) 伊藤 30分	14:00～14:45 ボーランス45(FX) 伊藤 30分	14:00～14:45 ボーランス45(FX) 伊藤 30分	14:00～14:45 ボーランス45(FX) 伊藤 30分	
15:00  14:20～15:05 シェイプエアロ 横山 45分	14:45～15:45 プレジャーダンス 重田 45分	14:45～15:45 ZUMBA(ズンバ) 瀬尾 30分	14:45～15:45 ボーランス45(FX) 伊藤 55分	14:45～15:45 ボーランス45(FX) 伊藤 55分	14:45～15:45 ボーランス45(FX) 伊藤 55分	14:45～15:45 ボーランス45(FX) 伊藤 55分	14:45～15:45 ボーランス45(FX) 伊藤 55分	14:45～15:45 ボーランス45(FX) 伊藤 55分	14:45～15:45 ボーランス45(FX) 伊藤 55分	14:45～15:45 ボーランス45(FX) 伊藤 55分	14:45～15:45 ボーランス45(FX) 伊藤 55分	14:45～15:45 ボーランス45(FX) 伊藤 55分	
16:00  15:15～16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分	15:15～16:00 健康体操 瀬尾 45分	15:05～15:50 健康体操 瀬尾 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	15:30～16:30 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	15:30～16:30 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	15:30～16:30 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	15:30～16:30 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
17:00  18:00  18:45～19:15 骨盤ヨガ 奥田(絵) 30分	18:45～19:15 骨盤ヨガ 奥田(絵) 30分	19:00～19:30 X55 (30)	19:00～19:30 X55 (30)	19:00～19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:00～19:45 ボディパンプ45 奥田(絵) 45分	19:00～19:45 ボディパンプ45 奥田(絵) 45分	19:00～19:45 ボディパンプ45 奥田(絵) 45分	19:00～19:45 ボディパンプ45 奥田(絵) 45分	19:00～19:45 ボディパンプ45 奥田(絵) 45分	19:00～19:45 ボディパンプ45 奥田(絵) 45分	19:00～19:45 ボディパンプ45 奥田(絵) 45分	19:00～19:45 ボディパンプ45 奥田(絵) 45分	
19:00  19:45～20:45 ボディアタック 休講	19:45～20:45 ボディアタック 休講	20:00～20:45 ボディコンバット45 中垣 45分	20:00～20:45 ボディコンバット45 奥田(絵) 45分	20:00～20:45 ヘリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00～20:45 ヘリーダンス 奥田(絵) 45分	20:10～20:40 ボディパンプ30 中垣 30分	20:10～20:40 ボディパンプ30 田中 60分	20:10～20:40 ボディパンプ30 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 ボディコンバット45 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 ボディコンバット45 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  21:00  21:00  21:00	21:00  21:00  21:00	21:00  21:00  21:00	21:00  21:00  21:00	21:00  21:00  21:00	21:00  21:00  21:00	21:00  21:00  21:00	21:00  21:00  21:00	21:00  21:00  21:00	21:00  21:00  21:00	21:00  21:00  21:00	21:00  21:00  21:00	21:00  21:00  21:00	21:00  21:00  21:00

1回券	スタジオ	30分	520円
定期券 (1ヶ月)		40、45、50	630円
		60分	950円
スタジオ定期券(購入日から1ヶ月)		6,300円	
		※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)	5,030円

### 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

</