

2025/1/1~1/18		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カ月)		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カ月間。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！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付いたものとなります。
 ※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。

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月・祝)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18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	スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名	スタジオ 定員:23名	
10:25~11:05				10:15~11:05 骨盤ヨガ 奥田(絵) 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	10:15~11:05 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		
11:15~12:15				11:20~12:05 ベリーダンス 奥田(絵) 45分	12:05~12:50 リラックスホール 奥田(祥) 45分 ↑定員10名	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 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	11:30~12:15 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 45分	11:15~12:00 ZUMBA(スッパ) Chie 45分	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	11:30~12:15 ベリーダンス 奥田(絵) 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	11:30~12:15 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 45分	11:15~12:00 ZUMBA(スッパ) Chie 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	
13:15~13:45				13:00~13:45 Dance Fit (ダンスフィット) 田中 30分	13:10~14:10 ヨガ(体) 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 プレジャスダンス 国弘 60分	13:15~14:00 コアクロス 田中 30分	13:15~14:00 マカダンス45 梶川 45分	13:15~14:00 ボディパンプ45 中垣 45分	13:30~14:30 ハワイアンフラ 奥田(絵) 45分	13:30~14:30 ヨガ(体) 国弘 60分	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 コアクロス 重田 60分	13:15~14:00 マカダンス45 梶川 45分	13:15~14:00 ボディパンプ30 中垣 30分	
14:00~14:30				14:00~14:45 コアクロス 田中 30分	14:20~15:05 シェイプエアロ 横山 45分	14:45~15:45 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分	14:00~14:30 コアクロス 田中 30分	14:35~15:20 ZUMBA(スッパ) 重田 45分	14:30~14:30 ピラティス 重田 60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	14:00~14:45 ベリーダンス 奥田(絵) 45分	14:45~15:15 はじめてエアロ 横山 30分	14:35~15:20 シンプルエアロ 重田 40分	14:40~15:10 ZUMBA(スッパ) 重田 45分	14:15~15:10 テクニク10+ 伊藤 55分	14:30~14:30 マカダンス45 梶川 45分	14:15~15:10 ボディパンプ30 中垣 30分	
14:45~15:15				14:45~15:15 ボディアタック30 田中 30分	15:15~16:00 ZUMBA(スッパ) 横山 45分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	14:45~15:45 SALSATION (サルセッション) TOMO 60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 ピラティス 瀬尾 30分	14:15~15:10 テクニク10+ 伊藤 55分	15:05~16:05 ボディアタック 田中 60分	14:45~15:15 はじめてエアロ 横山 30分	14:45~15:45 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分	14:40~15:10 ZUMBA(スッパ) 重田 45分	14:40~15:10 バランスコーディネーション 伊藤 55分	14:15~15:10 テクニク10+ 伊藤 55分	14:30~14:30 マカダンス45 梶川 45分	14:15~15:10 ボディパンプ30 中垣 30分	
16:30~18:00				16:30~18:00 【スクール制】 ハレエスクール			16:30~18:00 【スクール制】 ハレエスクール				16:20~17:20 ボディコンバット 中垣 60分			16:30~18:00 【スクール制】 ハレエスクール					16:50~17:50 ボディコンバット 中垣 60分
18:45~19:15					18:45~19:15 骨盤ヨガ 奥田(絵) 30分	19:00~19:30 X55 (30) 田中 30分		19:05~19:45 シンプルエアロ 奥田(絵) 40分	19:00~19:45 ボディパンプ 休講	19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分				19:00~19:30 X55 (30) 田中 30分	19:05~19:45 シンプルエアロ 奥田(絵) 40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		
19:25~19:55					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		20:00~20:45 ハワイアンフラ 奥田(絵) 45分		20:00~20:45 ハワイアンフラ 奥田(絵) 45分				19:45~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ハワイアンフラ 奥田(絵) 45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		
20:10~20:40					20:10~20:40 ボディパンプ30 中垣 30分														

施設

整備日

12/29(日)から

1/3(金)まで

2025/1/19~1/31		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
※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)	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。			※現在、共通定期券販売を中止しております。		6,300円
			※定期券の有効期限は購入日から1ヵ月間。例：1月15日購入→2月14日期限		5,030円
			※【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(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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
10:15~11:05	ヨガ(体) 国弘 50分	10:30~11:15 ハワイアン 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】 ホールエクササイズ	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	11:15~12:00 ZUMBA(ズンバ) 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 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】 ホールエクササイズ	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	11:15~12:00 ZUMBA(ズンバ) Chie 45分
11:00	健康体操 国弘 45分	12:05~12:50 リラクホール 奥田(祥) 45分 ↑定員10名	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45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	12:20~13:00 ↓520円 テック10+コンパクト30 伊藤 40分	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	12:05~12:50 リラクホール 奥田(祥) 45分 ↑定員10名	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	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:20~13:00 ↓520円 テック10+コンパクト30 伊藤 40分
12:00	12:15~13:00 腰痛・肩凝りセミナー 瀬尾 45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	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	13:00~13:45 ボディパンプ45 中垣 45分	13:00~13:30 コアクロス 田中 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 ヨガ(心) 国弘 60分	13:15~14:00 マカダンス45 梶川 45分
13:00	14:20~15:20 ボディパンプ 中垣 60分	14:20~15:05 シェイプエアロ 横山 45分	14:45~15:45 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分	14:35~15:20 ZUMBA(ズンバ) 重田 45分	14:40~15:10 ハランスコーディネーション 伊藤 55分	14:15~15:10 テクニク10+ 伊藤 55分	14:05~14:35 ボディジャム30 中垣 30分	14:20~15:05 ↑中・上級クラス シェイプエアロ 横山 45分	14:45~15:45 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分	14:35~15:20 ZUMBA(ズンバ) 重田 45分	14:40~15:10 ハランスコーディネーション 伊藤 55分	14:30~14:40 ヨガ(心) 国弘 60分	14:15~15:10 テクニク10+ 伊藤 55分
14:00													
15:00													
16:00													
17:00				16:30~18:00 【スクール制】 ハレエスクール								16:30~18:00 【スクール制】 ハレエスクール	
18:00													
19:00		18:45~19:15 骨盤ヨガ 奥田(絵) 30分	19:00~19:30 X55 (30)	19:05~19:45 シンプルエアロ 奥田(絵) 40分	19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分	19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 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)	19:05~19:45 シンプルエアロ 奥田(絵) 40分	19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分	19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分	19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分
20:00		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	20:00~20:45 ハワイアン 奥田(絵) 45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	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	20:00~20:45 ハワイアン 奥田(絵) 45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	20:00~20:45 ベリーダンス 奥田(絵) 45分
21:00													

新プログラム導入！！

◆SALSATION (サルセッション)

内容:音楽を感じて、歌詞を表現しながら、機能的に体を動かすダンスフィットネスです。インストラクターの動きを見ながら動くので、初めての方でもオススメです。

日時:毎週火曜日 14:45~15:45

いきいき健康教室について

◆1月13日(月・祝) ウォーキング・ジョギングセミナー
時間:12:30~13:15
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。

◆1月19日(日) 腰痛・肩凝りセミナー
時間:12:15~13:00
内容:腰痛・肩凝りの原因を知って予防・改善していきましょう。楽ちんなストレッチ運動です。

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 1月6日(月)~
- ◆ボディコンバット 1月6日(月)~
- ◆ボディアタック 1月4日(土)~
- ◆ボディバランス 1月7日(火)~
- ◆ボディジャム 1月18日(土)~
- ◆エクストリーム55 12月22日(日)~

プログラムの内容は



レッスンの変更、
代行のお知らせ

