

2025/4/1~4/18		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:4月15日購入→5月14日期限		
			※【スクール制】有料クラス、1回体験募集！体験料:1,100~1,900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。

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18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	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		10:00~11:00 【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 中田 40分	10:15~11:05 ヨガ(体) 国弘 50分		10:40~11:25 ボディパンプ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 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 ボディパンプ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		
12:00	11:00~12:15 ボディパンプ テック15+60分クラス 新曲発表会 伊藤 75分 ↑950円	11:45~12:45 ボディパンプ 伊藤 60分	11:30~12:15 Dance Fit (ダンスフィット) Chie 45分	ZUMBA(スンパ) 休講	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 田中 40分	11:45~12:45 ボディパンプ 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(スンパ)	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 リラククスホール 奥田(祥) 45分	11:45~12:45 ボディパンプ 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(スンパ) Chie 45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(スンパ) 大下 45分	12:20~13:00 テック10+コンバット30 伊藤 40分	12:30~13:15 ボディパンプ テック15+60分クラス 新曲発表会 中垣 75分 ↑950円	12:20~13:05 シェイプエアロ 奥田(絵) 45分		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 テック10+コンバット30 伊藤 40分	12:20~13:00 ZUMBA(スンパ) 大下 45分	12:30~13:05 シェイプエアロ 奥田(絵) 45分	12:20~13:05 リラククスホール 奥田(祥) 45分	↑定員10名	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	13:00~13:30 コアクロス	12:30~13:15 テック10+コンバット30 伊藤 40分	12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 伊藤 40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	14:15~15:10 テクニク10+ 伊藤 55分	14:35~15:50 ボディアタック テック15+60分クラス 新曲発表会 田中 75分 ↑950円	13:20~14:05 ハワイアンフラ 奥田(絵) 45分		13:30~14:30 プレジャスダンス 国弘 60分	13:30~14:30 シンプルエアロ 休講	13:30~14:30 プレジャスダンス 重田 60分	14:15~15:10 テクニク10+ 伊藤 55分	13:00~14:00 ボディパンプ 中垣 60分	13:20~14:05 ハワイアンフラ 奥田(絵) 45分	13:10~14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	14:20~14:50 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	13:30~14:30 ピラティス 重田 60分	14:15~15:10 テクニク10+ 伊藤 55分	
15:00	14:45~15:45 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分	14:35~15:20 ZUMBA(スンパ) 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	15:00~15:20 ストレッチ 土田 20分	16:10~17:25 ボディコンバット テック15+60分クラス 新曲発表会 中垣 75分 ↑950円	14:20~14:50 コアクロス 土田 30分		14:40~15:10 SALSATION (サルセッション) 休講	ZUMBA(スンパ) 休講	14:40~15:10 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	15:00~15:20 ストレッチ 土田 20分	15:05~16:05 ボディアタック 田中 60分	13:20~14:05 ハワイアンフラ 奥田(絵) 45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(スンパ) 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	15:00~15:20 ストレッチ 土田 20分	
16:00			16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール		17:35~17:55 ストレッチ 中垣 20分 ↑無料					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 中垣 60分					16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール		
17:00					4月5日(土) 新曲発表会 3本は予約制 詳細は裏面へ														
18:00												17:30~17:50 ストレッチ 中垣 20分 ↑無料							
19:00	19:00~19:30 X55(30) 田中 30分	19:15~19:45 コアクロス	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	19:15~19:45 コアクロス	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	19:15~19:45 コアクロス	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	
20:00	19:45~20:15 コアクロス 田中 30分	20:00~20:20 ストレッチ 土田 20分 ↑無料	20:00~20:45 ボディコンバット 休講	20:00~20:45 ベリーダンス 奥田(絵) 45分				19:45~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:20 ストレッチ 土田 20分 ↑無料	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 ボディパンプ30 中垣 30分	19:45~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:20 ストレッチ 土田 20分 ↑無料	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	
21:00																			

施設 整 備 日

2025/4/19~4/30		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カ月)	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カ月間。例:4月15日購入→5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:1,100~1,900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(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火・祝)	30日(水)
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	10:25~11:05 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 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		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 奥田(絵) 45分		10:00~11:00 【スクール制】 ホールエクササイズ
12:00	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 リラクソホール 奥田(祥) 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(ズンバ) 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	12:05~12:50 リラクソホール 奥田(祥) 45分	11:15~12:15 ヨガ(体) 国弘 60分	11:45~12:45 ボディバランス 伊藤 60分
13:00	13:15~13:45 コアクロス 田中 30分	12:20~13:05 シェイプエアロ 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 ↑定員10名 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	13:00~13:30 コアクロス 田中 30分	12:30~13:15 ZUMBA(ズンバ) 伊藤 40分	12:20~13:00 テック10+コンバット30 伊藤 40分	13:00~14:00 ボディジャム テック15+45分クラス 中垣 60分	12:20~13:05 シェイプエアロ 奥田(絵) 45分	13:10~14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	12:30~13:30 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	14:00~14:30 X55(30) 田中 30分	13:20~14:05 ハワイアンフ 奥田(絵) 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	13:45~14:25 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 マカダンス45 梶川 45分	14:20~14:50 コアクロス 田中 30分	13:20~14:05 ハワイアンフ 奥田(絵) 45分	13:45~14:45 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分	13:45~14:45 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分	13:45~14:25 シンプルエアロ 重田 40分
15:00	14:45~15:45 ボディアタック 田中 60分	14:20~14:50 コアクロス 土田 30分 15:00~15:20 ストレッチ 土田 20分 ↑無料	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 ボディバランス45(FX) 伊藤 55分	14:15~15:10 テクニク10+	15:05~16:05 ボディアタック 田中 60分	14:20~14:50 コアクロス 土田 30分	14:20~15:05 シェイプエアロ 横山 45分	15:00~15:30 X55(30) 田中 30分	14:35~15:20 ZUMBA(ズンバ) 重田 45分
16:00			15:15~16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分		15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分			16:20~17:20 ボディコンバット 中垣 60分		15:15~16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分	15:45~16:45 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				17:30~17:50 ストレッチ 中垣 20分 ↑無料				
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	19:15~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分	19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分		18:45~19:15 骨盤ヨガ 奥田(絵) 30分			19:15~19:45 コアクロス 土田 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 ストレッチ 土田 20分 ↑無料	20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分	20:00~20:45 ベリータンダンス 奥田(絵) 45分		19:25~19:55 ボディコンバット30 中垣 30分			20:00~20:20 ストレッチ 土田 20分 ↑無料
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			

レズミルズ新曲実施期間について

- ◆ボディパンプ 4月 5日(土)~
- ◆ボディコンバット 4月 5日(土)~
- ◆ボディアタック 4月 5日(土)~
- ◆ボディバランス 4月 1日(火)~
- ◆ボディジャム 4月26日(土)~

レズミルズ新曲発表会について

4月5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
- ◆予約開始日
3月29日(土)店頭12:45 電話18:00
- ◆参加費
1回:950円
※定期券・回数券ご利用いただけず
- ◆申込について
予約は本人様に限りませ
- ◆その他
・開催日、空きがある場合は当日受付をいたします
・入場は申込順となります
・クラス開始10分前より入場となります。
(10分前にいらっしやらない場合は最後尾入場)

ボディジャムクラスについて

4月よりインストラクターは背面での指導となります。
(お客様と同じ向きでスタートは左から)。理由として、動きを
理解しやすくなるため。バックナンバーに関しても同様となります。
多くのお客様に始めていただけるため、ご理解よろしくお願いたします。

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！！

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

