

<b>2026/3/1~3/18</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
※スタジオ定員は、X55、コアクロス、ボディバンプ、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 (1ヶ月)	スタジオ定期券(購入日から1カ月)	60分	950円
			※現在、共通定期券販売を中止しております。		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カ月間。例:3月15日購入→4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			

**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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18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	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			10:00~11:00 【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	10:25~11:25 ハワイアンフラ 奥田(絵) 60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	10:25~11:25 ハワイアンフラ 奥田(絵) 60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	
11:20~12:05	健康体操 国弘 45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 ボディバランス 伊藤 60分	
12:20~13:05	シェイプエアロ 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	12:20~13:00 テック10+コンバット30 伊藤 40分	12:30~13:30 【スクール制】 LesMills ピラティス	12:20~13:05 リラックスホール 奥田(祥) 45分	12:05~12:50 ↑定員12名	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(スンバ) 伊藤 40分	12:20~13:00 ↓520円	12:30~13:30 【スクール制】 LesMills ピラティス	12:20~13:05 シェイプエアロ 奥田(絵) 45分	12:05~12:50 ↑定員12名	12:30~13:15 リラックスホール 奥田(祥) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	
13:20~14:20	ハワイアンフラ ワヒネクラス (中級) 奥田(絵) 60分			13:30~14:30 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	14:15~15:10 テクニク10+ 伊藤 55分	13:45~14:30 ボディコンバット 中垣 45分	13:20~14:20 ハワイアンフラ ワヒネクラス (中級) 奥田(絵) 60分	13:10~14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:30~14:30 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	13:35~14:05 ボディコンバット30 伊藤 30分	13:15~14:00 メカダンス45 梶川 45分	13:45~14:30 ボディコンバット 中垣 45分	13:20~14:20 ハワイアンフラ ワヒネクラス (中級) 奥田(絵) 60分	13:10~14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:30~14:30 SALSATION (サルセッション) TOMO 60分	13:45~14:25 シンプルエアロ 田中 40分	
14:35~15:05	コアクロス 土田 30分			14:45~15:45 プレジャスダンス 国弘 60分	15:05~15:50 健康体操 瀬尾 45分	14:50~15:20 ボディバンプ30 中垣 30分	15:40~16:40 ボディアタック 田中 60分	14:35~15:05 コアクロス 土田 30分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分	14:45~15:45 プレジャスダンス 重田 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 重田 45分	14:25~14:55 テクニク10+ 伊藤 55分	14:15~15:10 テクニク10+ 伊藤 55分	14:50~15:20 ボディバンプ30 中垣 30分	14:35~15:05 コアクロス 土田 30分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分	14:45~15:45 プレジャスダンス 重田 45分	14:35~15:20 ボディアタック45 田中 45分	
16:30~18:00				16:30~18:00 【スクール制】 ハレエスクール		16:55~17:40 テック15+ジャム30 中垣 45分	↑520円					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					16:55~17:40 テック15+ジャム30 中垣 45分
18:45~19:15									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) 田中 30分			19:15~19:45 コアクロス 土田 30分	19:00~19:45 ボディバンプ45 中垣 45分	19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分		19:25~19:55 ボディコンバット30 中垣 30分	19:00~19:30 X55(30) 田中 30分	19:15~19:45 コアクロス 土田 30分	19:00~19:45 ボディバンプ45 中垣 45分	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 土田 30分	19:00~19:30 X55(30) 田中 30分	19:15~19:45 コアクロス 土田 30分	19:00~19:30 X55(30) 田中 30分	19:15~19:45 コアクロス 土田 30分	
19:45~20:45	ボディアタック 田中 60分			20:00~20:45 ボディバンプ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 ベリーダンス 奥田(絵) 45分		20:10~20:40 ボディバンプ30 中垣 30分	19:45~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ボディバンプ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 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	20:00~20:45 ボディバンプ45 土田 45分	19:45~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ボディバンプ45 土田 45分	19:45~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ボディバンプ45 土田 45分	

施設  
整  
備  
日

<b>2026/3/19~3/31</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
※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。	60分	950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:3月15日購入→4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(木)	20日(金・祝)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
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
11:00	予約制→ ヨガ(心) 国弘 45分	10:00~10:30 栄養セミナー ↓無料 10:45~11:00 お腹引き締め 伊藤 15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	10:25~11:25 ハワイアンフラ 奥田(絵) 60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	10:25~11:25 ハワイアンフラ 奥田(絵) 60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
12:00	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 ↓中・上級	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 リラクソール 奥田(祥) 45分 ↑定員12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	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	11:20~12:05 健康体操 国弘 45分	12:05~12:50 リラクソール 奥田(祥) 45分 ↑定員12名	12:30~13:15 ZUMBA(ズンバ) 大下 45分	11:40~12:20 シンプルエアロ 田中 40分
13:00	12:30~13:15 ZUMBA(ズンバ) 大下 45分	12:15~13:15 テクニカルエアロ 奥田(絵) 60分	12:30~13:30 【スクール制】 LesMills ピラティス	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	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 コアクロス 休講	12:30~13:15 ZUMBA(ズンバ) 大下 45分	12:30~13:30 【スクール制】 LesMills ピラティス	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	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分
14:00	13:35~14:05 ボディコンバット30 伊藤 30分	13:30~14:30 骨盤ヨガ 奥田(絵) 60分	13:45~14:15 コアクロス 田中 30分	13:20~14:20 ハワイアンフラ ワビネクラス (中級) 奥田(絵) 60分	14:20~15:05 シェイプエアロ 横山 45分	13:30~14:30 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	14:25~14:55 ボディコンバット 休講	13:50~14:50 ボディパンプ 中垣 60分	13:20~14:20 ハワイアンフラ ワビネクラス (中級) 奥田(絵) 60分	13:10~14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	14:20~15:05 シェイプエアロ 横山 45分	13:50~14:50 ボディパンプ 中垣 60分
15:00	14:25~14:55 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	14:45~16:50 レスミルズ B!P!C! イベント 土田・伊藤 125分 ↑要予約	14:30~15:15 X55(45) 田中 45分	14:35~15:05 コアクロス 土田 30分	15:15~16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分	14:45~15:45 プレジャズダンス 国弘 60分	14:35~15:20 ZUMBA(ズンバ) 重田 45分	14:25~14:55 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	15:10~15:55 ボディコンバット45 中垣 45分	14:35~15:05 コアクロス 横山 45分	15:15~16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分	14:45~15:45 プレジャズダンス 国弘 60分	15:10~15:55 ボディコンバット45 中垣 45分
16:00	15:05~15:50 健康体操 瀬尾 45分	16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール	15:30~16:30 ボディアタック 田中 60分	15:20~16:05 ボディパンプ45 土田 45分	18:45~19:15 骨盤ヨガ 奥田(絵) 30分	15:15~16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分	15:05~15:50 健康体操 瀬尾 45分	16:10~17:10 ボディアタック 田中 60分	16:10~17:10 ボディアタック 田中 60分	15:20~16:05 ボディパンプ45 土田 45分	15:15~16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分	15:05~15:50 健康体操 瀬尾 45分	16:10~17:10 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				19:00~19:30 X55(30) 田中 30分								
18:00					19:25~19:55 ボディコンバット30 中垣 30分								
19:00	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分				19:45~20:45 ボディアタック 田中 60分								
20:00	20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分				20:10~20:40 ボディパンプ30 中垣 30分								
21:00													

**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  
※ポールエクササイズ、バレエスクール、LesMillsピラティスは、  
スクール制の為、対象外

**栄養セミナーについて**

栄養についての知識を広げませんか？？

日時:3月20日(金祝) 10:00~10:30  
料金:無料  
予約開始日:3月6日(金) 10:00~  
(店頭・電話どちらでも可)  
広島県立総合体育館フィットネスプラザ(082-502-0073)

**レスミルズ B!P!C! イベント**

◆内容  
バランス30、パンプ30、コンバット45の3クラスを  
「空手」をテーマに伊藤IR・土田IRでお届けします！  
伊藤IRはパンプを受け、土田IRはバランスを  
受けますので日頃見れない貴重なクラス風景が見れます。  
最後はkarateスタイルのコンバットで盛り上がりよう！

◆開催日  
3月20日(金・春分の日)14:45~16:50

◆予約開始日  
3月7日(土)店頭12:00  
電話(定期有)14:00/(定期無)16:00

◆参加費 2,200円(税込) ◆定員 18名

◆申込について  
予約は本人様に限ります

◆その他  
・入場は当日抽選となります。(12:00~)  
・クラス開始7分前より入場となります。  
(7分前にいらっしやらない場合は最後尾入場)

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


