

2025/2/19~2/28		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(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日・祝)	24日(月・祝)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28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
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	10:30~11:15 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】 ホールエクササイズ	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	
12:00	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	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(ズンバ) Chie 45分
13:00	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 ヨガダンス45 梶川 45分	14:05~14:35 コアクロス 田中 30分	13:00~13:45 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 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 ヨガダンス45 梶川 45分
14:00	13:45~14:25 シンプルエアロ 重田 40分	14:15~15:10 テクニク10+ 田中 30分	14:15~15:10 テクニク10+ 田中 30分	14:15~15:00 ストレス解消リフレッシュ体操 瀬尾 45分	13:45~14:25 シンプルエアロ 重田 40分	14:05~14:35 コアクロス 田中 30分	14:15~15:00 ストレス解消リフレッシュ体操 瀬尾 45分	14:35~15:20 ZUMBA(ズンバ) 重田 45分	14:15~15:10 テクニク10+ 田中 30分	14:15~15:10 テクニク10+ 田中 30分
15:00	14:35~15:20 ZUMBA(ズンバ) 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	14:50~15:50 ボディアタック 田中 60分	14:50~15:50 ボディアタック 田中 60分	15:15~15:45 コアクロス 田中 60分	15:15~15:45 コアクロス 田中 60分	14:45~15:30 シェイプエアロ 横山 45分	14:35~15:20 ZUMBA(ズンバ) 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	14:40~15:10 バランスコーディネーション 伊藤 55分
16:00	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	16:05~17:05 ボディコンバット 中垣 60分	16:05~17:05 ボディコンバット 中垣 60分	16:05~17:05 ボディコンバット 中垣 60分	16:00~16:30 ZUMBA(ズンバ) X55 (30) 田中 30分	16:00~16:30 ZUMBA(ズンバ) X55 (30) 田中 30分	16:45~17:30 ボディコンバット45 中垣 45分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	16:00~16:30 ZUMBA(ズンバ) X55 (30) 田中 30分	16:00~16:30 ZUMBA(ズンバ) X55 (30) 田中 30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		16:45~17:45 ボディアタック 田中 60分	16:45~17:45 ボディアタック 田中 60分	16:45~17:30 ボディコンバット45 中垣 45分	16:45~17:30 ボディコンバット45 中垣 45分	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						17:45~18:30 ボディパンプ45 中垣 45分	17:45~18:30 ボディパンプ45 中垣 45分			
19:00	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				19:15~19:45 コアクロス 田中 30分	19:05~19:45 シンプルエアロ 奥田(絵) 40分	19:05~19:45 ボディパンプ 休講	19:00~19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分
20:00	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				20:00~20:30 X55 (30) 田中 30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 休講	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 (サルセーション)

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、初めての方でもおススメです。

日時:毎週火曜日 14:45~15:45

いきいき健康教室について

◆2月23日(日・祝) ストレス解消リフレッシュ体操

時間:14:15~15:00
内容:運動、リラククス、食事の内容など、すぐに日常生活に取り入れていけることを体験、ご紹介していきます。

◆2月24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。

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)

★3月1日(土)・3月2日(日)

広島マジック S イベント

◆(プレミアムチケットエントリー)

2月4日(火)12:00~2月5日(水)20:00

◆(一般チケットエントリー)

2月8日(土)12:00~スタート

詳細は館内掲示のポスターをご覧ください。

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

