

2024/6/1~6/18		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
		定期券 (1ヶ月)	スタジオ定期券(購入日から1ヵ月) ※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
※スタジオでのマスクの着用は個人の判断に委ねることとなりました。		※定期券の有効期限は購入日から1ヵ月間。例:5月15日購入→6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:1,050~1,750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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)		
10:00	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名		スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各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		10:40~11:25 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		10:40~11:25 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		10:40~11:25 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	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分		11:40~12:20 シンプルエアロ 田中 40分	12:00~12:45 ボディバランス45(ST)	11:30~12:15 REEJAM Chie 45分	11:15~12:00 ZUMBA(スンハ) Chie 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	↓520円	11:30~12:10 テック10+パンプ30 土田 40分	11:40~12:20 シンプルエアロ 田中 40分	11:30~12:15 REEJAM Chie 45分	↓520円	11:15~12:00 ZUMBA(スンハ) Chie 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	11:30~12:10 テック10+パンプ30 土田 40分	11:40~12:20 シンプルエアロ 田中 40分	
13:00	12:30~13:15 ヨガダンス45 梶川 45分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分		12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 ZUMBA(スンハ) 伊藤 40分	12:20~13:00 テック10+コンバット30 伊藤 40分	12:20~13:00 テック10+コンバット30 伊藤 40分	12:30~13:15 ヨガダンス45 梶川 45分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:25~12:55 ボディコンバット30 土田 30分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 ZUMBA(スンハ) 伊藤 40分	12:30~13:15 ZUMBA(スンハ) 伊藤 40分	12:20~13:00 テック10+コンバット30 伊藤 40分	12:30~13:15 ヨガダンス45 梶川 45分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:25~12:55 ボディコンバット30 土田 30分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 ヨガダンス45 梶川 45分	
14:00	13:30~14:00 ボディコンバット30 中垣 30分	13:15~13:45 コアクロス 土田 30分		13:30~14:30 プレジャズダンス 国弘 60分	13:30~14:30 プレジャズダンス 重田 40分	13:30~14:30 プレジャズダンス 重田 60分	13:15~14:00 ヨガダンス45 梶川 45分	13:30~14:00 ボディコンバット30 中垣 30分	13:15~13:45 コアクロス 土田 30分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45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 プレジャズダンス 梶川 45分	13:15~14:00 ヨガダンス45 梶川 45分	13:30~14:00 ボディコンバット30 中垣 30分	13:15~13:45 コアクロス 土田 30分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:30~14:30 プレジャズダンス 国弘 60分	13:30~14:30 プレジャズダンス 国弘 60分	
15:00	14:15~15:15 ボディジャム 土田 45分	14:00~14:45 ボディパンプ45TB 土田 45分		14:35~15:20 ZUMBA(スンハ) 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	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	14:15~15:15 ボディジャム 中垣 60分	14:00~14:45 ボディパンプ45TB 土田 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	14:35~15:20 ZUMBA(スンハ) 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	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	14:15~15:15 ボディジャム 中垣 60分	14:00~14:45 ボディパンプ45TB 土田 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	
16:00	15:30~16:00 コアクロス 田中 30分	15:05~16:05 ボディコンバット 土田 60分		15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:30~16:00 コアクロス 田中 30分	15:30~16:00 コアクロス 田中 30分	15:05~16:05 ボディコンバット 土田 60分	15:15~16:00 ZUMBA(スンハ) 横山 45分	15:30~16:00 コアクロス 田中 30分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:30~16:00 コアクロス 田中 30分	15:05~16:05 ボディコンバット 土田 60分	15:30~16:00 コアクロス 田中 30分	15:15~16:00 ZUMBA(スンハ) 横山 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンハ) 横山 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンハ) 横山 45分	
17:00	16:15~17:15 ボディアタック 田中 60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	16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール	16:15~17:15 ボディアタック 田中 60分	16:15~17:15 ボディアタック 田中 60分	16:15~17:15 ボディアタック 田中 60分		16:15~17:15 ボディアタック 田中 60分	16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール	16:15~17:15 ボディアタック 田中 60分	16:15~17:15 ボディアタック 田中 60分	16:15~17:15 ボディアタック 田中 60分	16:15~17:15 ボディアタック 田中 60分		16:15~17:15 ボディアタック 田中 60分	16:15~17:15 ボディアタック 田中 60分	
18:00										スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	武道場 第1剣道場 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	17:30~18:30 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分 ↑要予約	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	
19:00	19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分		19:00~19:30 ボディジャム30 中垣 30分	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 中垣 45分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:00~19:30 ボディジャム30 中垣 30分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	18:45~19:15 ボディバランス30(FX) 中垣 30分	19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分	19:00~19:30 ボディジャム30 中垣 30分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	18:45~19:15 ボディバランス30(FX) 中垣 30分	19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分	19:00~19:30 ボディジャム30 中垣 30分	19:00~19:45 ボディパンプ45 中垣 45分	19:00~19:30 ボディジャム30 中垣 30分	
20:00	19:45~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ボディコンバット45 土田 45分		19:45~20:45 ボディコンバット 中垣 60分	20:00~20:45 X55 (45) 田中 45分	20:00~20:45 X55 (45) 田中 45分	20:00~20:45 X55 (45) 田中 45分	20:00~20:45 ボディコンバット 中垣 60分	20:00~20:45 X55 (45) 田中 45分	19:45~20:45 ボディアタック 中垣 30分	19:45~20:45 ボディアタック 中垣 30分	20:00~20:45 ボディコンバット45 土田 45分	20:00~20:45 ボディコンバット 中垣 60分	20:00~20:45 X55 (45) 田中 45分	19:45~20:45 ボディアタック 中垣 30分	20:00~20:45 ボディアタック 中垣 30分	20:00~20:45 ボディアタック 中垣 30分	20:00~20:45 ボディアタック 中垣 30分	20:00~20:45 ボディアタック 中垣 30分	
21:00																				

施設 整備 日

2024/6/19~6/30		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
				60分	950円
		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。		
			平日夜定期券(土日祝利用不可)		5,030円
※スタジオでのマスクの着用は個人の判断に委ねることとなりました。		※定期券の有効期限は購入日から1カ月間。例:5月15日購入→6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:1,050~1,750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。

テクニッククラスについて

※テクニ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)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
10:00	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名
11:00	10:00~11:00 【スクール制】 ボールエクササイズ			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			10:00~11:00 【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
12:00		11:30~12:15 REEJAM Chie 45分	11:15~12:00 ZUMBA(スンパ) Chie 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	11:30~12:10 テック10+パンパ30 土田 40分	11:40~12:20 シンプルエアロ 田中 40分	12:00~12:45 ボデイバランス45(ST)	12:00~12:45 Chie 45分	11:15~12:00 ZUMBA(スンパ) Chie 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分
13:00	12:00~12:45 ボデイバランス45(ST) 伊藤 45分	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) 伊藤 40分	12:30~13:00 ラテンエアロ 国弘 45分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:25~12:55 ボデイコンバット30 土田 30分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:00~12:45 ボデイバランス45(ST)	12:30~13:15 伊藤 45分	12:20~13:00 テック10+コンバット30 伊藤 40分	12:30~13:15 マクダンス45 梶川 45分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分
14:00	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 マクダンス45 梶川 45分	13:15~13:45 ボデイコンバット30 中垣 30分	13:15~13:45 コアクロス 土田 30分	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45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 伊藤 30分	13:30~14:30 ピラティス 重田 60分	13:15~14:00 マクダンス45 梶川 45分	13:30~14:00 ボデイコンバット30 中垣 30分	13:15~13:45 コアクロス 土田 30分
15:00	13:45~14:25 シンプルエアロ 重田 40分	14:00~15:00 ボデイジャム 中垣 60分	14:15~15:10 テクニク10+ ボデイバランス45(FX) 伊藤 55分	14:00~14:45 ボデイパンパ45TB 土田 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	14:35~15:20 ZUMBA(スンパ) 重田 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンパ) 重田 45分	14:40~15:10 ボデイパンパ45TB 土田 45分	14:15~15:10 テクニク10+ ボデイバランス45(FX) 伊藤 55分	14:15~15:15 ボデイジャム 中垣 60分	14:00~14:45 ボデイパンパ45TB 土田 45分
16:00		15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:15~15:45 コアクロス 田中 30分	15:15~16:05 ボデイコンバット 土田 60分	15:15~16:00 ZUMBA(スンパ) 横山 45分					15:30~16:00 コアクロス 田中 30分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:05~16:05 ボデイコンバット 土田 60分
17:00		16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール		16:00~17:00 ボディアタック 田中 60分					16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール			
18:00	スタジオ 定員:各23名	武道場 第2剣道場	スタジオ 定員:各23名		スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	スタジオ 定員:各23名	武道場 第1剣道場	スタジオ 定員:各23名	17:30~18:30 ボデイコンバット MIXクラス 中垣 60分	
19:00	18:45~19:15 ボデイバランス30(FX) 中垣 30分	19:00~19:30 ボデイジャム30 中垣 30分	19:00~19:45 ボデイパンパ45 中垣 45分		18:45~19:15 ボデイバランス30(FX) 中垣 30分	19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分	19:00~19:30 ボデイジャム30 中垣 30分	19:00~19:45 ボデイパンパ45 中垣 45分	19:00~19:45 ボデイパンパ45 中垣 45分		
20:00	20:00~20:45 ボデイコンバット45 土田 45分	20:00~20:45 ボデイコンバット X55 (45) 中垣 60分	20:00~20:45 X55 (45) 田中 45分		20:00~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ボデイコンバット45 土田 45分	20:00~20:45 ボデイコンバット 中垣 60分	20:00~20:45 X55 (45) 田中 45分	20:00~20:45 X55 (45) 田中 45分		
21:00					20:15~20:45 ボデイパンパ30 中垣 30分							

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!!
この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


