

2024/12/1~12/18		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:12月15日購入→1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	
10:15~11:05				10:00~11:00 【スクール制】 ホールエクササイズ				10:15~11:05 ヨガ(体)	10:30~11:15 ハワイアンフラ	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				10:15~11:05 ヨガ(体)	10:30~11:15 ハワイアンフラ	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	
11:00	10:15~11:05 ヨガ(体) 国弘 50分			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	10:30~11:15 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	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	
12:00	11:20~12:05 健康体操 国弘 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	11:30~11:50 ストレッチ 中垣 20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	11:30~11:50 ストレッチ 中垣 20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	
13:00				13:00~13:30 コアクロス 田中 30分	12:20~13:00 ↓520円 テック10+コンバット30 伊藤 40分	12:20~13:00 ZUMBA(スンバ) 伊藤 40分	12:30~13:00 ラテンエアロ	12:10~12:50 ↑520円 テック10+コンバット30 中垣 40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	12:30~13:15 伊藤 60分	12:20~13:00 Chie 45分	12:20~13:00 ZUMBA(スンバ) 伊藤 40分	12:30~13:00 ラテンエアロ	12:20~13:00 テック10+コンバット30 中垣 40分	12:30~13:15 骨盤体操 奥田(絵) 45分	12:30~13:15 シンプルエアロ 田中 40分	12:30~13:15 伊藤 60分	
14:00	13:00~14:00 ボディジャム 梶川 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	14:15~15:10 テクニク10+ 伊藤 55分	13:15~14:00 ボディパンプ45(TB) 中垣 45分	13:00~14:00 ボディコンバット 中垣 60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 梶川 45分	13:15~14:00 コアクロス 田中 30分	13:15~14:00 シンプルエアロ 奥田(絵) 40分	13:00~13:40 シンプルエアロ 奥田(絵) 40分	13:10~14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:30~14:30 プレジャスダンス 梶川 45分	13:45~14:25 シンプルエアロ 重田 40分	
15:00	14:15~15:00 ヨガダンス45 梶川 45分			14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 重田 45分	14:40~15:10 ボディパンプ45(FX) 伊藤 55分	14:40~15:10 ボディパンプ45(FX) 伊藤 55分	14:20~14:50 コアクロス 田中 30分	14:20~15:05 ボディパンプ45 中垣 45分	14:20~15:05 シェイプエアロ 横山 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 重田 45分	14:40~15:10 ボディパンプ45(FX) 伊藤 55分	14:15~15:10 テクニク10+ 伊藤 55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	14:20~15:05 ボディパンプ45 奥田(絵) 45分	14:20~15:05 シェイプエアロ 横山 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 重田 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 重田 45分	
16:00				15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:05~16:05 ボディコンバット 中垣 60分	15:05~16:05 ボディコンバット 中垣 60分	16:20~17:20 ボディアタック 田中 60分		15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分		15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:05~16:05 ボディアタック 田中 60分	15:05~16:05 ボディアタック 田中 60分	16:20~16:50 後日詳細発表	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分			
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		17:00~18:00 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分					
18:00														↑要予約					
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(TB) 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	19:05~19:45 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(TB) 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	19:05~19:45 シンプルエアロ 奥田(絵) 40分	19:05~19:45 シンプルエアロ 奥田(絵) 40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		19:25~19:55 ボディコンバット30 中垣 30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		19:45~20:45 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 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	
21:00								20:10~20:40 ボディパンプ30 中垣 30分											

施設
設備
整備
日

2024/12/19～12/31		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：12月15日購入→1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

※テクニ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)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27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
11:00	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	
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 ↓520円	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	11:30～11:50 ストレッチ 中垣 20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 ↓520円
13:00	12:30～13:15 ZUMBA(ズンバ) 大下 45分	12:20～13:00 テック10+コンバット30 伊藤 40分	12:30～13:00 ラテンエアロ 羽原 30分	13:00～13:40 シンプルエアロ 田中 40分	12:10～12:50 テック10+コンバット30 中垣 40分 ↑520円	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(ズンバ) 大下 45分	12:30～13:00 テック10+コンバット30 伊藤 40分
14:00	13:30～14:30 ピラティス 重田 60分	13:15～14:00 メカダンス45 梶川 45分	13:15～14:00 ボディパンプ45(TB) 中垣 45分	13:55～14:55 X55 年末ファイナル 田中 60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	13:45～14:25 シンプルエアロ 重田 40分	13:30～14:30 メカダンス45 梶川 45分	13:15～14:00 ボディパンプ45(TB) 中垣 45分
15:00	14:40～15:10 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	14:15～15:10 テクニク10+ ボディバランス45(FX) 伊藤 55分 ↑630円	14:20～14:50 コアクロス 田中 30分	14:20～15:05 シェイプエアロ 横山 45分	14:20～15:05 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 瀬尾 30分	14:15～15:15 ボディバランス 年末ファイナル 伊藤 60分	14:20～15:20 ボディアタック 年末イベント 田中 60分
16:00	15:20～16:05 健康体操 瀬尾 45分	15:05～16:05 ボディコンバット 中垣 60分	16:20～17:20 ボディアタック 田中 60分		15:15～16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分		15:20～16:05 健康体操 瀬尾 45分		15:35～16:05 コアクロス 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		16:25～17:25 ボディコンバット 年末イベント 中垣 60分 ↑要予約
18:00									
19:00	19:00～19:45 ボディパンプ45(TB) 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 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	19:00～19:45 ボディパンプ45(TB) 中垣 45分	19:00～19:45 骨盤ヨガ 奥田(絵) 45分
20:00	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			19:25～19:55 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 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					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

新プログラム導入！！

◆ハワイアンフラ

内容:ハワイアンミュージックに合わせて行う伝統民族舞踊です。
優しい音楽と共に、ハワイの風を一緒に感じませんか??
初めての方もご参加いただけます。

日時:毎週月曜日 10:30～11:15

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
※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

