

2022/12/17~12/31		1回券	スタジオ	30分	520円
				40、45、50	630円
				60分	950円
※武道場はトップの配布はございませんが、5分前までに会場に入って頂くようお願いいたします。※スタジオは定員制(トップ配布)		定期券 (1ヶ月)	スタジオ定期券(購入日から1ヵ月)		6,300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。			※現在、共通定期券販売を中止しております。		
※スタジオでは鼻と口を覆うものを着用ください。(マスクなしでのフェイスシールド、サリバガードはご利用いただけません。)			※定期券の有効期限は購入日から1ヵ月間。例:11月15日購入→12月14日期限		
			平日夜定期券(土日祝利用不可)		5,030円
			※【スクール制】有料クラス、1回体験募集中! 体験料:840~1,570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。

	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
10:00	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名	スタジオ 定員:各20名				
11:00	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:10~11:00 ヨガ(体) 国弘 50分	10:30~11:15 ウォーキング・ジョギングセミナー 瀬尾 45分	10:30~11:15 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 ホールのエクササイズ	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	10:10~11:00 ヨガ(体) 国弘 50分			10:30~11:15 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			
12:00	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:10~11:50 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	11:30~12:10 シンプルエアロ 船木 40分	11:30~12:00 はじめてエアロ 船木 30分	11:30~12:15 REEJAM 林 45分	11:15~12:00 ZUMBA(スンハ) 林 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:10~11:50 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	11:30~12:10 シンプルエアロ 船木 40分	11:15~11:45 はじめてエアロ 船木 30分				
13:00	12:30~13:15 メカダンス45 梶川 45分	12:00~12:45 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	12:30~13:10 テック10+パンプ30 船木 40分	12:15~12:45 ボディバランス30(ST) 伊藤 30分	12:30~13:15 ZUMBA(スンハ) 大下 45分	12:20~13:00 テック10+コンバット30 中垣 40分	12:30~13:15 メカダンス45 梶川 45分	12:00~12:45 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	12:30~13:10 テック10+パンプ30 船木 40分	↓520円 12:00~12:45 ボディバランス45(ST) 伊藤 45分				
14:00	13:30~14:15 ボディコンバット45 中垣 45分	13:00~13:30 コアクロス	13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:30~14:30 プレジヤスダンス 国弘 60分	13:00~13:30 コアクロス	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	13:35~14:20 ボディパンプ45TB★ 土田 45分	13:00~13:30 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 プレジヤスダンス 国弘 60分	13:45~14:30 ボディパンプ45★ 時津 45分	13:00~13:30 コアクロス			
15:00	14:35~15:20 ボディパンプ45 土田 45分	14:45~15:45 ボディコンバット 土田 60分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	14:35~15:20 ZUMBA(スンハ) 重田 45分	14:35~15:20 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	14:40~15:40 エクストリーム55★ 田中 60分	14:45~15:30 ボディアタック45★ 船木 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	15:15~16:00 ZUMBA(スンハ) 横山 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンハ) 重田 45分					
16:00	15:40~16:25 エクストリーム55(45) 田中 45分		15:15~16:00 ZUMBA(スンハ) 横山 45分		15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分		16:00~17:00 ボディコンバット★ 中垣 60分	15:45~16:45 ボディジャム★ 船木 60分								
17:00	16:45~17:15 コアクロス 田中 30分				16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール		17:20~18:20 ボディジャム★ 中垣 60分	17:00~18:00 ボディコンバット★ 土田 60分								
18:00			18:00~18:30 ボディバランス30(FX) 中垣 30分	18:00~18:45 ボディパンプ45TB 時津 45分	18:00~18:45 ボディパンプ45TB 時津 45分	18:45~19:30 ボディパンプ45 船木 45分	18:45~19:45 ボディパンプ★ 中垣 60分	18:45~19:30 ボディジャム★ 土田 60分								
19:00			18:45~19:30 ボディコンバット45 時津 45分	19:00~19:45 ボディアタック45 船木 45分	19:00~19:45 ボディアタック45 田中 45分	19:00~19:45 ボディアタック45 船木 45分	19:00~20:00 【スクール制】 体質改善 めぐりヨガ	18:45~19:30 ボディパンプ★ 中垣 60分								
20:00			19:45~20:45 ボディパンプ 中垣 60分	20:00~20:45 ボディジャム45 船木 45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										
21:00																

施 設 整 備 日

施 設 整 備 日

施 設 整 備 日

いきいき健康教室について

- ◆12月12日(月) ストレス解消リフレッシュ体操
内容:運動、リラックス、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。
- ◆12月19日(月) ウォーキング・ジョギングセミナー
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。
開催曜日:月曜日 時間:10:30~11:15 開催場所:スタジオ 定員:20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。

12月24日(土)・25日(日)レズミルズクラスについて

- ★のついたプログラムは予約制クラスとなります。
- ◆先行電話予約
12月24日(土)・25日(日)→12月18日(日)18:30~19:30※19:30以降は店頭・電話での予約が可能です。
- ◆定員:各20名(ボディパンプ・コアクロス・エクストリーム55は18名)
※当日定員に空きがある場合のみ店頭にてクラス開始30分前から空き人数分のみチップ配布をいたします。
- ◆予約:ご本人様のみ
- ◆受付順での入場ではございません。
- ◆当日受付:予約済みの方も30分前から5分前までチップ配布いたします。 電話番号:082-502-0073

12月24日(土)・28日(水)ボディコンバットクラスについて

- ◆内容
- ・12月24日(土)ボディコンバット 16:00~17:00 中垣
コンバット60番台のミックスで行います。
- ・12月28日(水)ボディコンバット 19:45~20:45 土田
コンバット70番台のミックスで行います。

- ◆23年2月11日(土・祝)・12日(日) 何かが起こる・・・予告第2弾は近日中に発表予定。