

<b>2024/1/1~1/18</b>		1回券	スタジオ	30分	520円
				40、45、50	630円
				60分	950円
※武道場はチ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(チップ配布)		定期券 (1ヶ月)	スタジオ定期券(購入日から1カ月)		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。引き続きアルコール消毒は行っていただきますようお願いいたします。			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:1月15日購入→2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:840~1,570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。
- ※武道場会場のチップの配布はございません。
- ※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**

- ・(武道場会場)フロント横の券売機にて一回券のチケットを購入し、武道場(会場)へ移動をお願いいたします。
- ・(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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月・祝)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	
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	
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	10:30~11:30 ヨガ(心) 国弘 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		10:40~11:25 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				11:30~12:15 REEJAM 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	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	11:45~12:15 はじめてエアロ 横山 30分	11:40~12:20 シンプルエアロ 田中 40分		11:30~12:15 REEJAM 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	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	↓520円	11:30~12:10 テック10+ハンパ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	
13:00				12:30~13:15 ZUMBA(スンバ) 大下 45分	12:20~13:00 テック10+コンパクト30 伊藤 40分	12:30~13:15 マダダンス45 梶川 45分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:30~13:30 ピラティス 横山 60分	12:35~13:05 ストレッチポール 田中 30分		12:30~13:15 ZUMBA(スンバ) 大下 45分	12:20~13:00 テック10+コンパクト30 伊藤 40分	12:30~13:15 マダダンス45 梶川 45分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:25~12:55 ボディコンパクト30 土田 30分	12:35~13:15 テック10+X55(30) 田中 40分	12:00~12:45 シンプルエアロ 田中 40分	12:30~13:15 ZUMBA(スンバ) 大下 45分	
14:00				13:30~14:30 ピラティス 重田 60分	13:15~14:00 マダダンス45 梶川 45分	13:30~14:00 ボディコンパクト30 中垣 30分	14:00~14:45 コアクロス 土田 30分	13:45~14:25 ↓520円 土田 40分	13:30~14:30 プレジャスダンス 国弘 60分		13:30~14:30 マダダンス45 梶川 45分	13:15~14:00 マダダンス45 梶川 45分	13:30~14:00 ボディコンパクト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 田中 30分	13:45~14:25 シンプルエアロ 重田 40分	13:30~14:30 ピラティス 重田 60分	
15:00				14:15~15:10 テクニク10+ バランスコーディネーション 伊藤 55分	14:15~15:10 ボディハンパ45 中垣 45分	15:05~16:05 ボディコンパクト コアクロス 田中 30分	14:00~14:45 ボディハンパ45TB 土田 45分	14:40~15:20 テック10+ハンパ30 土田 40分		14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) Chie 45分	14:15~15:10 テクニク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+ ボディバランス45(FX) 伊藤 55分	14:15~15:00 ボディハンパ45 中垣 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(スンバ) 重田 45分	14:35~15:20 バランスコーディネーション 休講	14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 休講	
16:00				16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール		15:15~15:45 コアクロス 田中 30分	16:00~17:00 ボディアタック 田中 60分	15:35~16:05 コアクロス 田中 30分	16:20~16:50 ボディコンパクト30 中垣 30分		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	15:05~16:05 ボディコンパクト ZUMBA(スンバ) 横山 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分		16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール		
17:00																			
18:00					17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級														
19:00					スタジオ 定員:23名 19:00~19:30 ボディハンパ 休講				武道場 第1剣道場 19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	武道場 第2剣道場 19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分	武道場 第2剣道場 19:00~19:30 ボディハンパ30 中垣 30分	武道場 第1剣道場 19:00~19:45 テック15+ジャム30 中垣 45分			スタジオ 定員:各23名 18:45~19:15 ボディバランス30(FX) 中垣 30分	武道場 第2柔道場 19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	武道場 第2剣道場 19:00~19:45 ボディアタック45 土田 45分	武道場 第1剣道場 19:00~19:30 ボディハンパ30 中垣 30分	
20:00					19:45~20:15 ボディコンパクト 休講				19:45~20:45 ボディアタック 田中 60分			↑520円 20:00~20:45 ボディコンパクト45 X55(45) 田中 45分			19:30~20:00 ボディコンパクト30 中垣 30分	20:00~20:45 ボディアタック 田中 60分	20:00~20:45 ボディコンパクト45 土田 45分	19:45~20:45 ボディコンパクト 中垣 60分	
21:00																			

**施設  
整備日**

12/29(金)から  
1/3(水)まで

<b>2024/1/19~1/31</b>		1回券	スタジオ	30分	520円
				40、45、50	630円
				60分	950円
※武道場はチ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(チップ配布)		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。引き続きアルコール消毒は行っていただきますようお願いいたします。			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ヵ月間。例:1月15日購入→2月14日期限		
			※【スクール制】有料クラス、1回体験募集中心!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ボール】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(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
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
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
12:00	11:15~12:00 ZUMBA(スンバ) Chie 45分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	11:30~12:10 テック10+ハンパ30 土田 40分	11:40~12:20 シンプルエアロ 田中 40分	12:00~12:45 ボディバランス45(ST) 伊藤 45分	11:30~12:15 REEJAM 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
13:00	↓520円	↓520円	↓520円	↓520円	↓520円	↓520円	↓520円	↓520円	↓520円
13:00	12:20~13:00 テック10+コンバット30 伊藤 40分	12:30~13:15 カダンス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	12:35~13:15 テック10+X55(30) 田中 40分	12:30~13:15 ZUMBA(スンバ) 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 カダンス45 梶川 45分	12:30~13:15 カダンス45 梶川 45分
14:00	13:15~14:00 カダンス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	14:00~14:45 ボディハンパ45TB 土田 45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 田中 30分	13:15~14:00 カダンス45 梶川 45分	13:30~14:00 ボディコンバット30 中垣 30分
15:00	14:15~15:10 テクニク10+ ボディバランス45(FX) 伊藤 55分	14:15~15:00 ボディハンパ45 中垣 45分	15:05~16:05 ボディコンバット 土田 60分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) Chie 45分	14:45~15:30 腰痛・肩凝りセミナー 瀬尾 45分	14:15~15:10 テクニク10+ ボディバランス45(FX) 伊藤 55分	14:15~15:00 ボディハンパ45 中垣 45分
16:00	↑630円	↑630円	↑630円	↑630円	↑630円	↑630円	↑630円	↑630円	↑630円
16:00	15:15~15:45 コアクロス 田中 30分	15:15~15:45 コアクロス 田中 30分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分	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	16:00~17:00 ボディアタック 田中 60分	16:00~17:00 ボディアタック 田中 60分	16:00~17:00 ボディアタック 田中 60分	16:00~17:00 ボディアタック 田中 60分	16:00~17:00 ボディアタック 田中 60分	16:00~17:00 ボディアタック 田中 60分	16:00~17:00 ボディアタック 田中 60分	16:00~17:00 ボディアタック 田中 60分	16:00~17:00 ボディアタック 田中 60分
18:00	17:15~18:15 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分	17:15~18:15 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分	17:15~18:15 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分	17:15~18:15 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分	17:15~18:15 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分	17:15~18:15 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分	17:15~18:15 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分	17:15~18:15 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分	17:15~18:15 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分
19:00	17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 ↑要予約	17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 ↑要予約	17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 ↑要予約	17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 ↑要予約	17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 ↑要予約	17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 ↑要予約	17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 ↑要予約	17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 ↑要予約	17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 ↑要予約
19:00	18:45~19:15 武道場 第1剣道場 19:00~19:45 テック15+ジャム30 中垣 45分	18:45~19:15 武道場 第2柔道場 19:00~19:45 テック15+ジャム30 中垣 45分	18:45~19:15 武道場 第2柔道場 19:00~19:45 テック15+ジャム30 中垣 45分	18:45~19:15 武道場 第2柔道場 19:00~19:45 テック15+ジャム30 中垣 45分	18:45~19:15 武道場 第2柔道場 19:00~19:45 テック15+ジャム30 中垣 45分	18:45~19:15 武道場 第2柔道場 19:00~19:45 テック15+ジャム30 中垣 45分	18:45~19:15 武道場 第2柔道場 19:00~19:45 テック15+ジャム30 中垣 45分	18:45~19:15 武道場 第2柔道場 19:00~19:45 テック15+ジャム30 中垣 45分	18:45~19:15 武道場 第2柔道場 19:00~19:45 テック15+ジャム30 中垣 45分
20:00	↑520円	↑520円	↑520円	↑520円	↑520円	↑520円	↑520円	↑520円	↑520円
20:00	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 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 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
21:00									

	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
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
11:00	10:15~11:05 ヨガ(体) 国弘 50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
12:00	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	11:30~12:10 テック10+ハンパ30 土田 40分	11:40~12:20 シンプルエアロ 田中 40分	12:00~12:45 ボディバランス45(ST) 伊藤 45分
13:00	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	12:35~13:15 テック10+X55(30) 田中 40分	12:30~13:15 ZUMBA(スンバ) 伊藤 40分
14:00	13:15~14:15 空手教室 (型) 伊藤 60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 田中 30分
15:00	↑要予約	↑要予約	↑要予約	↑要予約
15:00	14:30~15:30 空手教室 (組手) 伊藤 60分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	14:15~15:00 ボディハンパ45 中垣 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) Chie 45分
16:00	↑要予約	↑要予約	↑要予約	↑要予約
16:00	15:45~16:45 ボディコンバット 土田 60分	15:15~16:00 ZUMBA(スンバ) 横山 45分	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	17:15~18:15 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分	17:15~18:15 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分	17:15~18:15 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分	17:15~18:15 ボディコンバット MIXクラス 中垣 60分
18:00	17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 ↑要予約	17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 ↑要予約	17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 ↑要予約	17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 ↑要予約
19:00	18:45~19:15 武道場 第2柔道場 19:00~19:45 ボディバランス30(FX) 中垣 30分	18:45~19:15 武道場 第2柔道場 19:00~19:45 ボディバランス30(FX) 中垣 30分	18:45~19:15 武道場 第2柔道場 19:00~19:45 ボディバランス30(FX) 中垣 30分	18:45~19:15 武道場 第2柔道場 19:00~19:45 ボディバランス30(FX) 中垣 30分
20:00	19:30~20:00 ボディコンバット30 中垣 30分	19:30~20:00 ボディコンバット30 中垣 30分	19:30~20:00 ボディコンバット30 中垣 30分	19:30~20:00 ボディコンバット30 中垣 30分
20:00	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 X55(45) 田中 45分
21:00				

**いきいき健康教室について**

◆1月25日(木) 腰痛・肩凝りセミナー  
内容:腰痛・肩凝りの原因を知って予防・改善していきましょう。  
楽ちんなストレッチ運動です。

時間:14:45~15:30  
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。

**レズミルズ新曲実施期間について**

- ◆ボディパンプ 1月6日(土)~2月5日(月)
- ◆ボディコンバット 1月7日(日)~2月6日(火)
- ◆ボディアタック 1月6日(土)~2月5日(月)
- ◆ボディバランス 1月5日(金)~2月4日(日)
- ◆ボディジャム 1月12日(金)~2月11日(日)
- ◆エクストリーム55 1月12日(金)~2月11日(日)

※上記期間以降は数曲ずつ過去のナンバーを入れてミックスとなります。

**空手教室について**

内容:①基本的な型、突き、蹴り  
②基本のステップ、技、打ち込み

日程:1月28日(日)  
時間:①13:15~14:15 ②14:30~15:30  
担当:伊藤 久美子  
開催場所:スタジオ 定員:18名  
参加費:3,000円(①・②セット料金でございます。)  
(スポーツタオル付き)  
※①もしくは②、どちらかだけのご参加は出来ません。  
申込開始日:1月14日(日) 12:00~

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

