

2024/2/19~2/29		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!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。

	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金・祝)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29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
11:00		10:40~11:25 ホテイバランス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	11:00~11:45 マカダンス45 梶川 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 ホテイバランス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	↓520円 11:30~12:10 テック10+ハンブ30 土田 40分	11:40~12:20 シンプルエアロ 田中 40分	12:00~12:45 ホテイバランス45(ST) 伊藤 45分	11:30~12:15 REEJAM Chie 45分	12:00~13:00 ホテイジャム 梶川 60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+ハンブ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	12:25~12:55 ホテイコンバット30 土田 30分		12:30~13:15 ZUMBA(スンハ) 大下 45分	12:30~13:15 ZUMBA(スンハ) 大下 45分	12:30~13:15 マカダンス45 梶川 45分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:25~13:00 ホテイコンバット30 土田 30分		12:25~12:55 ホテイコンバット30 土田 30分		12:30~13:15 ZUMBA(スンハ) 大下 45分
14:00	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	13:00~13:30 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 X55(45) 田中 45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		13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分	13:00~13:30 コアクロス 田中 30分	13:30~14:30 プレジャズダンス 国弘 60分
15:00	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分		13:45~14:25 シンプルエアロ 田中 40分	14:15~14:55 シンプルエアロ 田中 40分	14:15~14:55 シンプルエアロ 田中 40分	14:15~15:15 ホテイアタック 田中 60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(スンハ) 重田 45分	14:45~15:30 ウォーキング・ ジョギングセミナー 瀬尾 45分
16:00	15:15~16:00 ZUMBA(スンハ) 横山 45分		14:45~15:30 ストレス解消リフレッシュ体操 瀬尾 45分	15:10~15:55 ホールエクササイズ 田中 45分	15:10~15:55 ホールエクササイズ 田中 45分	15:05~15:35 ホテイアタック30 土田 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		
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		15:25~15:45 ストレッチ 田中 20分 ↑無料	15:50~16:50 ホテイコンバット 土田 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1剣道場	武道場 第2剣道場				スタジオ 定員:各23名	武道場 第1剣道場	武道場 第2剣道場	武道場 第1剣道場	武道場 第1剣道場
19:00	18:45~19:15 ホテイバランス30(FX) 中垣 30分	19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	19:00~19:45 ホテイアタック45 土田 45分	ホテイハンブ 休講			18:45~19:15 ホテイバランス30(FX) 中垣 30分	19:00~19:30 コアクロス 田中 30分	19:00~19:45 ホテイアタック45 土田 45分	19:00~19:30 ホテイハンブ30 中垣 30分	19:00~19:30 ホテイハンブ30 中垣 30分
20:00	19:30~20:00 ホテイコンバット30 中垣 30分	19:45~20:45 ホテイアタック 田中 60分	20:00~20:45 ホテイコンバット45 土田 45分	ホテイコンバット 休講			19:30~20:00 ホテイコンバット30 中垣 30分	19:45~20:45 ホテイアタック 田中 60分	20:00~20:45 ホテイコンバット45 土田 45分	20:00~20:45 ホテイコンバット 中垣 60分	20:00~20:45 ホテイコンバット 中垣 60分
21:00	20:15~20:45 ホテイハンブ30 中垣 30分						20:15~20:45 ホテイハンブ30 中垣 30分				

いきいき健康教室について

- ◆2月15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。
- ◆2月8日・29日(木) 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。
- ◆2月1日・22日(木) 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。

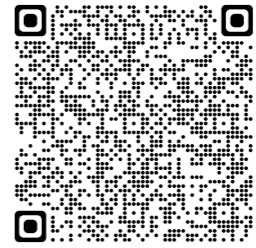
時間:14:45~15:30
開催場所:スタジオ 定員:20名
参加費:630円
※スタジオ定期券の方は無料でご参加いただけます。
※当日【トレーニング大人】のチケットご購入の方も無料。

★2月17日(土) 広島マジックイベント

◆(一般チケット) 料金:2200円
1月27日(土)12:00~申込スタート!!

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

