



<b>2024/8/19～8/31</b>		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ヶ月)		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。			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ヶ月間。例:7月15日購入→8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)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)
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		10:40～11:25 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		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	
12:00	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	11:45～12:45 ボディバランス	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	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
13:00	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	13:00～13:30 コアクロス	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	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
14:00	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60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 ピラティス 重田 60分	13:15～14:00 メカダンス45 梶川 45分	13:15～13:45 ストレッチ 中垣 30分	13:15～13:45 コアクロス 土田 30分	13:10～14:10 ヨガ(体) 国弘 60分	13:30～14:30 プレジャズダンス 国弘 60分
15:00	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	14:15～15:10 テクニク10+ ボディバランス45(FX) 伊藤 55分	14:45～15:45 ボディアタック 田中 60分	14:00～15:00 コアクロス 土田 60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
16:00	15:15～16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分			15:20～16:05 健康体操 瀬尾 45分			15:20～16:20 ボディコンバット 土田 60分	15:15～16:00 ZUMBA(ズンバ) 横山 45分	
17:00				16:30～18:00 【スクール制】 バレエスクール					
18:00									
19:00	18:45～19:15 骨盤調整ヨガ 奥田(絵) 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	ボディジャム 休講	19:00～19:45 骨盤調整ヨガ 奥田(絵) 45分		18:45～19:15 骨盤調整ヨガ 奥田(絵) 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
20:00	X55 (30) 田中 30分	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	休講	20:00～20:45 ベリーダンス 奥田(絵) 45分		X55 (30) 田中 30分	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
21:00									

	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
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
11:00	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
12:00	11:45～12:45 ボディバランス	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	11:15～12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分
13:00	12:30～13:15 骨盤体操 伊藤 60分	12:30～13:15 テック10+コンバット30 伊藤 40分	12:20～13:00 ZUMBA(ズンバ) 大下 45分	12:30～13:00 ラテンエアロ 羽原 30分
14:00	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 重田 60分	13:15～14:00 メカダンス45 梶川 45分	13:15～13:45 ボディコンバット30 土田 30分
15:00	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	14:15～15:10 テクニク10+ ボディバランス45(FX) 伊藤 55分	14:45～15:45 ボディアタック 田中 60分
16:00		15:20～16:05 健康体操 瀬尾 45分		
17:00		16:30～18:00 【スクール制】 バレエスクール		
18:00				
19:00	19:00～19:45 ボディアタック45 土田 45分	ボディジャム 休講	19:00～19:45 骨盤調整ヨガ 奥田(絵) 45分	19:00～19:45 骨盤調整ヨガ 奥田(絵) 45分
20:00	20:00～20:45 ボディコンバット45 土田 45分	休講	20:00～20:45 ベリーダンス 奥田(絵) 45分	20:00～20:45 ボディコンバット45 土田 45分

**いきいき健康教室について**

◆8月12日(月・祝) 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  
楽ちんなストレッチ運動です。

時間:13:30～14:15  
開催場所:スタジオ 定員:23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。(回数券利用可)

**空手教室について**

内容:基本の突き、蹴り、ステップ、技、打ち込みなど  
日程:8月4日(日)  
時間:13:30～15:00  
担当:伊藤 久美子  
開催場所:スタジオ 定員:18名  
参加費:1,500円  
申込開始日:7月21日(日) 12:00～(店頭受付のみ)

**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

レッスンの変更、  
代行のお知らせ

