

2023/3/1~3/16

※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)

※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。

※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。)

| | | | |
|--------------------------------------|-----------------------|----------|--------|
| 1回券 | スタジオ | 30分 | 520円 |
| | | 40、45、50 | 630円 |
| | | 60分 | 950円 |
| 定期券(1ヶ月) | スタジオ定期券(購入日から1ヵ月) | | 6,300円 |
| | ※現在、共通定期券販売を中止しております。 | | |
| | 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から1ヵ月間。例:2月28日購入→3月27日期限 | | | |
| ※【スクール制】有料クラス、1回体験募集！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。



レッスンの変更、代行のお知らせ

| | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) | 4日(土) | 5日(日) | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) | 11日(土) | 12日(日) | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) |
|-------|--|--|---|--|----------------------------------|-------|--|--|--|---|--|--------------------------------------|--|--|--|--|
| 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 | 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 | 10:00~11:00 【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 | | 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 | 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(スンパ) 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 | | 11:40~12:20 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(スンパ) 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+パンパ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 |
| 13:00 | 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 ヨガダンス45 梶川 45分 | 12:30~13:15 ヨガダンス45 梶川 45分 | 12:15~13:00 健康体操 国弘 45分 | | 13:00~13:30 コアクロス 田中 30分 | 13:00~13:30 コアクロス 田中 30分 | 12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 重田 40分 | 12:20~13:00 テック10+コンバット30 中垣 40分 | 12:30~13:15 ヨガダンス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 | 13:10~13:55 シェイプエアロ 横山 45分 | 12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 重田 40分 | 12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 重田 40分 |
| 14:00 | 13:45~14:25 シンプルエアロ 重田 40分 | 14:40~15:10 ボディバランス45(FX) 伊藤 55分 | 14:15~15:10 テクニク10+ 土田 45分 | 14:00~14:45 ボディバランス45TB 土田 45分 | | | 13:30~14:30 プレジャズダンス 国弘 60分 | 13:45~14:25 ピラティス 重田 40分 | 14:40~15:10 ボディバランス45(FX) 伊藤 55分 | 14:15~15:10 テクニク10+ 土田 45分 | 13:30~14:30 ボディバランス 中垣 60分 | 14:00~14:45 ボディバランス45TB 土田 45分 | 14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分 | 13:30~14:30 プレジャズダンス 国弘 60分 | 14:35~15:20 ZUMBA(スンパ) 重田 45分 | 14:40~15:10 ボディバランス45(FX) 伊藤 55分 |
| 15:00 | 14:35~15:20 ZUMBA(スンパ) 重田 45分 | 15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分 | 15:15~16:00 ZUMBA(スンパ) 横山 45分 | 15:05~16:05 ボディコンバット 土田 60分 | | | 14:35~15:20 ZUMBA(スンパ) 重田 45分 | 14:40~15:10 ボディバランス45(FX) 伊藤 55分 | 15:05~16:05 ボディコンバット 土田 60分 | 14:50~15:50 ボディコンバット 中垣 60分 | 14:50~15:50 ボディコンバット 中垣 60分 | 15:05~16:05 ボディコンバット 土田 60分 | 15:15~16:00 ZUMBA(スンパ) 横山 45分 | 15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分 | 15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分 | 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 | 16:45~17:35 【スクール制】 チアダンス初級 | | | | | 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 | | | | | 16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール |
| 18:00 | 武道場 第2剣道場 | 武道場 第1剣道場 | 武道場 第1剣道場 | | | | 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 | 武道場 第1剣道場 | 武道場 第1剣道場 | 武道場 第1剣道場 | 武道場 第1剣道場 | 武道場 第2剣道場 | 武道場 第1剣道場 |
| 19:00 | | 17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 | | | | | | | 武道場 第2剣道場 | | | | | | | 武道場 第1剣道場 |
| 20:00 | 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 中垣 45分 | 19:00~20:00 【スクール制】 体質改善 めぐりヨガ | 19:00~19:45 ボディアタック45 中垣 45分 | | | 19:00~19:45 エクストリーム55(45) 田中 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 中垣 45分 | 19:00~20:00 【スクール制】 体質改善 めぐりヨガ | 19:00~19:45 ボディアタック45 中垣 45分 | 19:00~19:45 ボディアタック45 中垣 45分 | 19:00~19:45 エクストリーム55(45) 田中 45分 | 19:00~19:45 エクストリーム55(45) 田中 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 中垣 45分 |
| 21:00 | 20:00~20:45 ボディコンバット45 土田 45分 | 20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分 | 20:00~20:45 ボディアタック45 田中 45分 | | | | 20:00~20:45 ボディアタック45 田中 45分 | 20:00~20:45 ボディコンバット45 土田 45分 | 20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分 | | 20:00~20:45 ボディアタック45 田中 45分 | 20:00~20:45 ボディアタック45 田中 45分 | 20:00~20:45 ボディコンバット45 土田 45分 | 20:00~20:45 ボディアタック45 田中 45分 | 20:00~20:45 ボディコンバット45 土田 45分 | 20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分 |

施設
整備
日

| | | | |
|---------------------------------------|-----------------------|----------|--------|
| 2023/3/17~3/31 | | | |
| 1回券 | スタジオ | 30分 | 520円 |
| | | 40、45、50 | 630円 |
| | | 60分 | 950円 |
| 定期券 (1ヶ月) | スタジオ定期券(購入日から1ヵ月) | | 6,300円 |
| | ※現在、共通定期券販売を中止しております。 | | |
| | 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ヵ月間。例:2月28日購入→3月27日期限 | | | |
| ※スクール制)有料クラス、1回体験募集!体験料:840~1,570円 | | | |

| | 17日(金) | 18日(土) | 19日(日) | 20日(月) | 21日(火祝) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) | 25日(土) | 26日(日) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31日(金) | |
|-------|---|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|------------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|--|--|
| 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 | 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 | 10:15~11:05 ヨガ(体) 国弘 50分 | 10:30~11:15 ストレス解消リフレッシュ体操 瀬尾 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 | 10:30~11:15 ウォーキング・ジョギングセミナー 瀬尾 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】 ホールエクササイズ | 10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分 | 10:30~11:00 親子ストレッチ 伊藤 30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+パンパ30 土田 40分 | 11:30~12:00 親子ストレッチ 伊藤 30分 | 12:00~12:45 ボディバランス45(ST) 伊藤 45分 | 11:15~12:00 ZUMBA(スンバ) 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 | 11:30~12:10 テック10+パンパ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 | 11:30~12:15 ZUMBA(スンバ) Chie 45分 | 11:15~12:00 ZUMBA(スンバ) Chie 45分 | |
| 13:00 | ↓520円 12:20~13:00 テック10+コンバット30 中垣 40分 | 12:30~13:15 ヨガダンス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 | 12:30~13:00 親子ストレッチ 伊藤 30分 | 12:30~13:15 ZUMBA(スンバ) 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 ZUMBA(スンバ) 大下 45分 | 12:30~13:15 ヨガダンス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 | 13:00~13:30 大下 45分 | 12:30~13:15 ZUMBA(スンバ) 大下 45分 | 12:30~13:15 ZUMBA(スンバ) 中垣 40分 | 12:20~13:00 テック10+コンバット30 中垣 40分 | |
| 14:00 | 13:15~14:00 ヨガダンス45 梶川 45分 | 13:30~14:00 コアクロス 田中 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 国弘 60分 | 13:00~13:30 コアクロス 田中 30分 | 13:15~14:00 ヨガダンス45 梶川 45分 | 13:30~14:30 ヨガダンス45 梶川 45分 | 13:30~14:30 コアクロス 土田 30分 | 13:15~13:45 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 | 13:30~14:30 田中 30分 | 13:30~14:30 プレジャスダンス 国弘 60分 | 13:30~14:30 プレジャスダンス 国弘 60分 | 13:15~14:00 ヨガダンス45 梶川 45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 | 14:15~15:15 ボディアタック 田中 60分 | 14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分 | 14:45~15:30 エクストリーム55(45) 田中 45分 | 14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 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+ 伊藤 55分 | 14:50~15:50 ボディコンバット 中垣 60分 | 14:50~15:50 ボディコンバット 中垣 60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 | 14:35~15:20 ZUMBA(スンバ) 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+ 伊藤 55分 | 14:15~15:10 テクニク10+ 伊藤 55分 | |
| 16:00 | | 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 | 15:45~16:30 ボディアタック45 田中 45分 | | 15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分 | | 16:05~16:35 コアクロス 田中 30分 | 16:05~16:35 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 | | 16:30~18:00 【スクール制】 バレエスクール | | | |
| 17:00 | 16:45~17:35 【スクール制】 チアダンス初級 | <div style="text-align: center;"> <h3>親子ストレッチ</h3> <p>親子でストレッチしませんか?</p> <p>◆3月21日(火祝)</p> <p>①11:30~12:00</p> <p>②12:30~13:00</p> <p>◆3月31日(金)</p> <p>③10:30~11:00</p> <p>価格:親子500円(2名)</p> <p>※1名追加ごとに250円</p> <p>対象年齢:年少~小学校低学年とその保護者</p> <p>定員:10名前後</p> <p>予約開始日:3月1日(水)10:00~</p> <p>受付:フィットネスプラザフロン又は電話にて</p> <p>必要なもの:運動できる服装、タオル、水分、マスク</p> <p>広島県立総合体育館フィットネス 082-502-0073</p> </div> | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00~20:00 【スクール制】 体質改善 めぐりヨガ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00~20:45 ボディアタック45 田中 45分 | | | | | 19:00~19:45 ボディアタック45 田中 45分 | 19:00~19:45 ボディアタック45 中垣 45分 | 19:00~19:45 ボディアタック45 中垣 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 田中 45分 | 19:00~19:45 ボディアタック45 田中 45分 | 19:00~19:45 エクストリーム55(45) 田中 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 中垣 45分 | 19:00~19:45 ボディアタック45 田中 45分 | |
| 21:00 | | | | | | 20:00~20:45 ボディコンバット45 土田 45分 | 20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分 | 20:00~20:45 ボディアタック45 田中 45分 | 20:00~20:45 ボディアタック45 田中 45分 | 20:00~20:45 ボディアタック45 田中 45分 | 20:00~20:45 ボディアタック45 田中 45分 | 20:00~20:45 ボディアタック45 田中 45分 | 20:00~20:45 ボディアタック45 土田 45分 | 20:00~20:45 ボディアタック45 中垣 45分 | 20:00~20:45 ボディアタック45 田中 45分 | |

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。

→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。