

2023/4/1~4/18

※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。

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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)		
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	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	10:00	
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 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		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 腰痛・肩凝りセミナー 瀬尾 45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		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	11:00	
12:00	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+パンプ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	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	↓520円 11:30~12:10 テック10+パンプ30 土田 40分	11:40~12:20 シンプルエアロ 田中 40分	12:00~12:45 Chie 45分	11:30~12:15 REEJAM Chie 45分	↓520円 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	↓520円 11:30~12:10 テック10+パンプ30 土田 40分	11:40~12:20 シンプルエアロ 田中 40分	12:00	
13:00	12:30~13:15 ヨガダンス45 梶川 45分	健康体操 国弘 45分	12:25~12:55 ホテイコンバット30 土田 30分		13:00~13:30 コアクロス	12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 中垣 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	健康体操 国弘 45分	12:25~12:55 ホテイコンバット30 土田 30分		12:00~12:45 ホテイバランス45(ST) 伊藤 45分	12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 中垣 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 国弘 45分	健康体操 国弘 45分	12:25~12:55 ホテイコンバット30 土田 30分	13:00~13:30 コアクロス	13:00	
14:00	13:30~14:30 ホテイパンプ 中垣 60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	13:30~14:30 ヨガダンス45 梶川 45分	13:30~14:30 ピラティス 梶川 45分	13:15~14:00 ヨガダンス45 梶川 45分	13:30~14:30 ホテイパンプ 中垣 60分	13:15~13:45 コアクロス 土田 30分	14:00~14:45 シンプルエアロ 重田 40分	13:30~14:30 プレジャスダンス 国弘 60分	13:30~14:30 ホテイパンプ 重田 60分	13:30~14:30 コアクロス 梶川 45分	13:30~14:30 ピラティス 梶川 45分	13:30~14:30 ホテイパンプ 中垣 60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	14:00	
15:00	14:50~15:50 ホテイコンバット 中垣 60分	15:05~16:05 ホテイコンバット 土田 60分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	14:35~15:20 ZUMBA(スンパ) 重田 45分	14:40~15:10 ホテイバランス45(FX) 伊藤 55分	14:15~15:10 テクニク10+ 重田 60分	14:50~15:50 ホテイコンバット 中垣 60分	15:05~16:05 ホテイコンバット 土田 60分	14:00~14:45 ホテイパンプ45TB 土田 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	14:50~15:50 ホテイコンバット 中垣 60分	14:35~15:20 ZUMBA(スンパ) 重田 45分	14:40~15:10 ホテイバランス45(FX) 伊藤 55分	14:15~15:10 ホテイパンプ45TB 土田 45分	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	14:50~15:50 ホテイコンバット 土田 60分	15:05~16:05 ホテイコンバット 横山 45分	15:15~16:00 ZUMBA(スンパ) 横山 45分	15:00	
16:00	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		16:05~16:35 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						16:00	
17:00	16:50~17:50 ホディアタック 田中 60分					16:45~17:35 【スクール制】 チアダンス初級		16:50~17:50 ホディアタック 田中 60分						16:50~17:50 ホディアタック 田中 60分					17:00	
18:00						17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級														18:00
19:00							↓520円			↓520円										19:00
20:00			19:00~19:45 ホテイバランス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 ホディアタック45 田中 45分	19:00~19:45 ホテイパンプ45 中垣 45分	19:00~19:45 ホテイジャムテック+30 中垣 45分		19:00~19:45 ホテイバランステック+30 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 ホディアタック45 田中 45分	19:00~19:45 ホテイパンプ45 中垣 45分	↓520円 19:30~20:15 ホテイジャムテック+30 中垣 45分		19:00~19:45 ホテイバランス45 中垣 45分	19:00~19:45 エクストリーム55(45) 田中 45分			20:00	
21:00			20:00~20:45 ホテイパンプ45 中垣 45分	20:00~20:45 ホディアタック45 田中 45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45 中垣 45分	20:00~20:45 ホディアタック45 田中 45分		20:00~20:45 ホテイパンプ45 中垣 45分	20:00~20:45 ホディアタック45 田中 45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45 中垣 45分			20:00~20:45 ホテイパンプ45 中垣 45分	20:00~20:45 ホディアタック45 田中 45分			21:00	

2023/4/19~4/30		1回券	スタジオ	30分	520円
				40、45、50	630円
				60分	950円
※武道場はテ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(テップ配布)		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。

	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土祝)	30日(日)
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
10:00~11:00	【スクール制】 ホールエクササイズ							10:00~11:00 【スクール制】 ホールエクササイズ				
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	10:30~11:15 ストレス解消リフレッシュ体操 瀬尾 45分	10:40~11:25 ボディバランス45(FX) 伊藤 45分		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
12:00		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+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	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
13:00	12:00~12:45 ボディバランス45(ST) 伊藤 45分	12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 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 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 ボディコンバット30 土田 30分	13:10~13:55 シェイエアロ 横山 45分	13:00~13:30 コアクロス 大下 45分	12:00~12:45 ボディバランス45(ST) 伊藤 45分	12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 中垣 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
14:00	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 マダダンス45 梶川 45分	13:30~14:30 ボディハンパ 中垣 60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	14:05~15:05 ヨガ(体) 国弘 60分	13:30~14:30 プレジャズダンス 重田 40分	13:00~13:30 コアクロス 大下 45分	13:15~14:00 マダダンス45 梶川 45分	13:30~14:30 ボディハンパ 中垣 60分	13:15~13:45 コアクロス 土田 30分
15:00	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+	14:50~15:50 ボディコンバット 中垣 60分	14:00~14:45 ボディハンパ45TB 土田 45分	15:05~16:05 ボディコンバット 土田 60分	15:15~16:00 ZUMBA(スンパ) 横山 45分	14:35~15:20 ZUMBA(スンパ) 重田 45分	14:00~14:45 シンプルエアロ 重田 40分	14:15~15:10 テクニク10+	14:50~15:50 ボディコンバット 中垣 60分	14:00~14:45 ボディハンパ45TB 土田 45分
16:00	14:35~15:20 ZUMBA(スンパ) 重田 45分	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	16:45~17:35 【スクール制】 チアダンス初級	16:05~16:35 コアクロス 田中 30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		14:40~15:10 ボディバランス45(FX) 伊藤 55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	15:20~16:05 健康体操 瀬尾 45分	16:05~16:35 コアクロス 田中 30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	17:45~18:35 【スクール制】 チアダンス中級	16:50~17:50 ボディアタック 田中 60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	16:50~17:50 ボディアタック 田中 60分	16:05~16:35 コアクロス 田中 30分	16:50~17:50 ボディアタック 田中 60分	16:05~16:35 コアクロス 田中 30分
18:00												
19:00	19:00~19:45 ボディアタック45 田中 45分	19:00~19:45 ボディハンパ45 中垣 45分	19:00~19:45 ボディジャム45 中垣 45分		19:00~19:45 ボディバランス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 ボディハンパ45 中垣 45分	19:00~19:45 ボディハンパ45 中垣 45分	19:00~19:45 ボディハンパ45 中垣 45分	19:00~19:45 ボディハンパ45 中垣 45分	19:00~19:45 ボディハンパ45 中垣 45分
20:00	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 ボディハンパ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 ボディコンバット45 中垣 45分	20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分	20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分	20:00~20:45 ボディコンバット45 中垣 45分
21:00												

いきいき健康教室について

◆4月10日(月) 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。

◆4月24日(月) ストレス解消リフレッシュ体操
内容:運動、リラクセス、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。

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。

レズミルズ新曲実施期間について

◆ボディパンプ 4月1日(土)~4月28日(金)
◆ボディコンバット 4月1日(土)~4月28日(金)
◆ボディアタック 4月1日(土)~4月28日(金)
◆ボディバランス 4月4日(火)~4月30日(日)
◆ボディジャム 4月7日(金)~4月30日(日)
◆エクストリーム55 4月4日(火)~4月30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。

5月休館について

5月1日(月)~5月31日(水)は
全館休館となります。
6月1日(木)より再開となります。

なお、定期券ご購入は休館日数分
(1ヵ月間)延長させていただきます。
例:4月15日購入→6月14日まで