

入会金**10%オフ**の**9000円**でご入会可能です。

(入会金 通常1万円)

またはレッスンチケット3枚付き(11500円)→10000円(チケット有効期限は
購入日より1か月)

1レッスン毎に500円お支払い頂くシステムで、更新料など一切いただきません。
初期費用は入会金のみとなります。

当店の会員様のご紹介がある方は ご入会時にお申し出ください。

8月 8/11(祝)・10:40～中級エアロ ・11:40～ピラティス ・12:50～太陽ヨガ ・14:05～ZUMBA 8/13(月)～15(水)は特別営業です

日	月	火	水	木	金	土
10:40～11:30 中級エアロ A (流川) 11:40～12:20👉 お腹と背中エク サイズ(流川)	10:30～11:20 オリジナルエアロ(上級 (武) 11:30～12:15 ポルドブラ (山岸)	10:30～11:15 リトモス(山岸) 11:25～12:15 かんたんエアロ(山岸)	10:00～10:40👉 ボディメンテ(お疲れ 気味の方に)(流川) 10:50～11:30👉 初めてのエアロビクス (流川) 11:40～12:20👉 やさしいピラティス (流川)	10:30～11:20 ピラティス(Ⅰ) (流川) 11:30～12:30👉 格闘技 EX(A) (流川)	10:00～11:00👉 ゆらゆらフィットネス (小山) 11:10～11:55👉 エアロイージーダンス (北崎)	10:40～11:30 中級エアロB(流川) 11:40～12:40 ピラティス2(流川)
13:30～14:30👉 格闘技EX(B) (流川) 14:40～15:30👉 初めてのエアロビクス とストレッチ(流川)		13:00～14:00 (別料金) ハワイアンフラ (レイ イリマ)	12:40～13:25👉 ZUMBA(流川)	12:45～13:30 エアロイージーダンス (山岸)	12:05～13:05 ピラティス2 (流川) 13:15～14:45👉 太陽ヨガ(渡邊)	12:50～13:50👉 太陽ヨガ(渡辺) 14:05～14:50👉 ZUMBA(流川)
	18:30～19:30👉 ゆったりヨ～ガ (山岸) 19:45～20:30 リトモス(山岸)	18:30～19:15👉 ボディメンテ&ストレッチ (流川) 19:25～20:25 ピラティス(Ⅱ)(流川) 20:35～21:35👉 格闘技EX(A)(流川)	8/22 19:15～20:30 中級エアロ B 初回 +腹筋+ストレッチ	19:25～20:10👉 ZUMBA(流川) 20:20～21:10👉 スリム EX(シンプルで 強度高め)(流川)	18:30～19:30👉 やさしいピラティスと 腹筋(流川) 19:40～20:40👉 格闘技 EX(B) (流川) 20:50～21:50 ピラティス(Ⅱ)(流川)	20:00～21:00 オリジナルエアロ(上級(流川) 21:10～21:50👉 ボディメンテ&お腹&背中 (流川)

8/13(月)

10:30~ZUMBA

11:30~ピラティス1

有料レッスン 12:40~14:10 ハタヨガ スロー (田中むつみ)

14:30~16:00 陰ヨガ (田中むつみ)

8/14(火)

10:30~やさしいピラティス

11:30~格闘技EX(A)

12:45~ピラティス2

14:00~太陽ヨガ (渡邊)

8/15(水)

10:30~初めてエアロとストレッチ

11:30~お腹と背中EX

12:30~ZUMBA

☆プライベートレッスン、グルーブレッスン始めました(ピラティス、エアロビクスほか)

通常プログラムのレッスンへのご参加が不安な方、スタジオレッスンが初めての方、
体力に自信がない方、お友達やご家族だけで楽しみたい方など
初めての方からフィットネス歴の長い方まで 内容は相談の上

個人レッスン 60分 2000円

グルーブレッスン 2名以上 お1人につき60分 1000円

(1時間4000円を上限として人数割り)

エアロビクスは1レッスン5000円を人数割り

プライベートのみの会員様の入会金5000円(会員様同伴のグルーブレッスンのみは3000円)