

12月～

12/23(月)祝日

10:30～やさしいピラティス 11:20～ZUMBA 12:15～ピラティス 13:30～太陽ヨガ(渡邊)

日	月	火	水	木	金	土
10:40～11:30 中級エアロA (流川) 11:40～12:20👉 本気で鍛える お腹と背中(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)	10:30～11:30 個人レッスン (流川) 要予約	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)		13:00～14:30 (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 エアロイーゼーダンス (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(渡邊) 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👉 初めてのピラティス (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)	<u>12/12</u> <u>19:15～20:30</u> <u>中級エアロB 初回</u> <u>+腹筋+ストレッチ</u>	19:25～20:10👉 ZUMBA(流川) 20:25～21:25 かんたん本気のスリム エクササイズ(流川) (簡単なエアロビクス+ 筋トレ)強度高め	18:30～19:30👉 やさしいピラティス (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)

只今キャンペーン中につき、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。

☆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)