



講座案内

休館日：日曜日・GW・夏季・年末年始・その他店舗営業カレンダーに準ずる

通常講座 1ヶ月払い 6,270円(税込)
 (口座振替)(傷害保険込)
 (空手・ジュニアバレエ・太鼓・三味線・隔週講座は別)
 入会金無料(事務手数料1,100円)(税込)

パーソナルトレーニング(45分) 5,500円(税込)
 パーソナルトレーニング回数券
 (6回券 27,500円 8回券 34,760円 12回券 49,500円)
 パーソナルストレッチ(30分) 3,300円(税込)
 ストレッチ回数券6回券 16,500円(税込)
 どちらも出張受けます! ※パーソナルトレーニング回数券有効期限2ヶ月

講座受講回数券 11,000円/6回(税込)
 (有効期限2ヶ月)
 この色の講座受講可能

LINE Instagram Twitter HP QRコード **子連れOK** お子様連れで参加できます!!

2021年5月20日 現在

	月		火		水		木		金		土				
	2F-B	5F	2F-B	5F	2F-B	5F	2F-B	5F	2F-B	5F	2F-B	5F			
10:00						子連れOK		子連れOK				子連れOK	10:00		
10:30	パーソナルストレッチ (要予約) ①10:00 10:30 ②10:45 11:15	スタンダード ヨガ 90分講座 10:15~11:45 長峯さゆり	パーソナルストレッチ (要予約) ①10:00 10:30 ②10:45 11:15	楊名時八段錦 太極拳 120分講座 10:00 12:00 三満洋子		いきいき健康ストレッチ 60分講座 10:00~11:00 KEN	パーソナルストレッチ (要予約) ①10:00 10:30 ②10:45 11:15 ③11:30 12:00	姿勢改善ヨガ 60分講座 10:00 11:00 山口英里子				トータルボディ メイク 60分講座 10:00 11:00 KEN	10:30		
11:00						子連れOK		効果絶大!		背骨コンディショニング 体操 90分講座 10:30 12:00 西村国将			11:00		
11:30						子連れOK		お尻引締め フラスアップヨガ 60分講座 11:30 12:30 TAKAKO				キッズコンディ ショニング (体操教室) (4歳~6歳) 11:15 12:15 60分講座 KEN	ジュニアコンディ ショニング (体操教室) (小1~) 11:15 12:30 75分講座 KEN	11:30	
12:00														12:00	
12:30			子連れOK											12:30	
13:00		体幹調整パワーヨガ 60分講座 12:30 13:30 AKIKO		骨盤底筋 トレーニング ひめトレ 60分講座 12:30 13:30 YUKI		自強術 90分講座 12:30 14:00 山内寿子						社交ダンス 入門・初級 90分講座 12:30 14:00 松代修		13:00	
13:30													貸しフロア ラマモンソレイユ 13:00 14:00 第2・4	13:30	
14:00								パーソナルストレッチ (要予約) ①13:00 13:30 ②13:45 14:15 ③14:30 15:00 ④15:15 15:45	社交ダンス 中級 90分講座 13:15 14:45 小笠原滋子	パーソナルストレッチ (要予約) ①13:30 14:00 ②14:15 14:45 ③15:00 15:30			14:00		
14:30		フラダンス 60分講座 14:00 15:00 早川志津絵		マインドフルネスヨ ガ 60分講座 14:00 15:00 TAKAKO		やさしい ベリーダンス 60分講座 14:15 15:15 CHIZURU							社交ダンス 中・上級 90分講座 14:15 15:45 松代修	14:30	
15:00													本鼓 第1・3 120分講座 13:45 15:45 マサ	15:00	
15:30			パーソナルストレッチ (要予約) ①15:00 15:30 ②15:45 16:15 ③16:30 17:00										17レッスン体操 第2・4 75分講座 14:15 15:30 加藤利枝子 山中佐百合	15:30	
16:00		社交ダンス 中級 90分講座 15:15 16:45 伊佐治清美		レンタルフロア 15:15 17:15										16:00	
16:30														16:30	
17:00		選2クラス				バトン トワリング 60分講座 16:30 17:30 TWIRL TEAM 空							パーソナルストレッチ (要予約) ①15:00 15:30 ②15:45 16:15 ③18:00 18:30 ④18:45 19:45	17:00	
17:30		選2クラス												17:30	
18:00	パーソナルストレッチ 第1・3月曜日 (要予約) ①17:00 17:30 ②17:45 18:15 ③18:30 19:00 ④19:15 19:45 ⑤20:00 20:30	キッズ空手 90分講座 17:00 18:30 野間方之		キッズコンディ ショニング (体操教室) (4歳~6歳) 17:30 18:30 60分講座 KEN	ジュニアコンディ ショニング (体操教室) (小1~) 17:30 18:45 75分講座 KEN								パーソナルストレッチ (要予約) ①15:00 15:30 ②15:45 16:15 ③18:00 18:30 ④18:45 19:45	ジュニアバレエ (4歳~) 90分講座 16:30 18:00 西澤奈津美	18:00
18:30														18:30	
19:00														19:00	
19:30														19:30	
20:00		子連れOK	パーソナルストレッチ (要予約) ①19:15 19:45 ②20:00 20:30											19:30	
20:30		子連れOK		本鼓道場 90分講座 19:00 20:30 石井郁也										20:00	
21:00		子連れOK												20:30	
21:30														21:00	
22:00														21:30	
														22:00	

津軽三味線
第2・4
18:00 21:20
加藤訓音
(4部制)

和太鼓
第1・3
90分講座
19:15 20:45
木村義介

ボティ
コンディショ
ニング
第2・4
60分講座
19:30 20:30
KEN

効果絶大!