

**11月18日(火)～11月30日(日)** レッスンスケジュール 営業時間 9:30～21:00 ※月曜定休日

| 申込開始日                                               | 火                                              |                      | 水                                               |                      | 木                                       |                      | 金                                       |         | 土         |         | 日                                            |                      |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------|---------|-----------|---------|----------------------------------------------|----------------------|
| 11/18(火)<br>～23(日)<br><br>申込開始<br>11/10(月)<br>0:00～ | 18日                                            |                      | 19日                                             |                      | 20日                                     |                      | 21日                                     |         | 22日       |         | 23日                                          |                      |
|                                                     | スタジオA/B                                        | バイクスタジオ              | スタジオ                                            | バイクスタジオ              | スタジオ                                    | バイクスタジオ              | スタジオ                                    | バイクスタジオ | スタジオ      | バイクスタジオ | スタジオ                                         | バイクスタジオ              |
|                                                     | 10:30～11:15<br>健康教室<br>姿勢改善<br>※事前申込制          |                      | 11:00～11:45<br>健康教室<br>やさしいヨガ<br>※事前申込制         |                      |                                         |                      |                                         |         |           |         | 10:00～10:45<br>スタジオ45<br>ピラティス<br>浅貝         |                      |
|                                                     | 13:30～14:15<br>健康教室<br>身体調整<br>ストレッチ<br>※事前申込制 |                      |                                                 |                      | 13:30～14:15<br>健康教室<br>やさしいヨガ<br>※事前申込制 |                      | 13:30～14:30<br>健康教室<br>いきいき体操<br>※事前申込制 |         |           |         | 11:00～12:00<br>スタジオ60<br>ステップ<br>(中上級)<br>浅貝 | 11:00～11:30<br>マシン利用 |
|                                                     |                                                | 18:20～18:50<br>マシン利用 |                                                 | 18:20～18:50<br>マシン利用 |                                         |                      |                                         |         |           |         |                                              |                      |
|                                                     | 19:00～19:45<br>スタジオ45<br>VRヨガ<br>伊庭            |                      | 19:00～19:45<br>スタジオ45<br>からだスッキリ<br>ストレッチ<br>伊庭 |                      | 19:30～20:15<br>スタジオ45<br>ボディシェイプ<br>松井  |                      | 19:45～20:30<br>THE TRIP<br>松井           |         |           |         |                                              |                      |
|                                                     | 20:00～20:45<br>スタジオ45<br>エアロ(初級)<br>伊庭         |                      | 20:00～20:45<br>スタジオ45<br>ステップ(初級)<br>伊庭         |                      |                                         | 20:20～20:50<br>マシン利用 | 20:30～21:00<br>マシン利用                    |         |           |         |                                              |                      |
|                                                     |                                                |                      |                                                 |                      |                                         |                      |                                         |         |           |         | 西側駐車場利用不可                                    |                      |
| 11/25(火)<br>～30(日)<br><br>申込開始<br>11/17(月)<br>0:00～ | 25日                                            |                      | 26日                                             |                      | 27日                                     |                      | 28日                                     |         | 29日       |         | 30日                                          |                      |
|                                                     | スタジオ                                           | バイクスタジオ              | スタジオ                                            | バイクスタジオ              | スタジオ                                    | バイクスタジオ              | スタジオ                                    | バイクスタジオ | スタジオ      | バイクスタジオ | スタジオ                                         | バイクスタジオ              |
|                                                     | 10:30～11:15<br>健康教室<br>姿勢改善<br>※事前申込制          |                      | 11:00～11:45<br>健康教室<br>やさしいヨガ<br>※事前申込制         |                      |                                         |                      |                                         |         |           |         |                                              |                      |
|                                                     | 13:30～14:15<br>健康教室<br>身体調整<br>ストレッチ<br>※事前申込制 |                      |                                                 |                      | 13:30～14:15<br>健康教室<br>やさしいヨガ<br>※事前申込制 |                      | 13:30～14:30<br>健康教室<br>いきいき体操<br>※事前申込制 |         |           |         | 14:00～14:45<br>THE TRIP<br>(ライト)<br>松井       |                      |
|                                                     |                                                | 18:20～18:50<br>マシン利用 |                                                 | 18:20～18:50<br>マシン利用 |                                         |                      |                                         |         |           |         | 14:50～15:20<br>マシン利用                         |                      |
|                                                     | 19:00～19:45<br>スタジオ45<br>VRヨガ<br>伊庭            |                      | 19:00～19:45<br>スタジオ45<br>からだスッキリ<br>ストレッチ<br>伊庭 |                      | 19:30～20:15<br>スタジオ45<br>ボディシェイプ<br>松井  |                      | 19:45～20:30<br>THE TRIP<br>松井           |         |           |         |                                              |                      |
|                                                     | 20:00～20:45<br>スタジオ45<br>エアロ(初級)<br>伊庭         |                      | 20:00～20:45<br>スタジオ45<br>ステップ(初級)<br>伊庭         |                      |                                         | 20:20～20:50<br>マシン利用 | 20:30～21:00<br>マシン利用                    |         |           |         |                                              |                      |
|                                                     |                                                |                      |                                                 |                      |                                         |                      |                                         |         | 西側駐車場利用不可 |         |                                              |                      |

## 《 健康教室 》

事前申込/月額コース制 (全4回)

<火曜・水曜・木曜> 【45分】 **¥3,300** (税込)

<金曜> 【60分】 **¥4,400** (税込)

体験 (¥550/1回) 可能♪

お申込み・体験は、お電話にて受付中！

## 《 スタジオ 》

【スタジオ45】 **¥1,320** (税込)

- VRヨガ
- からだスッキリストレッチ
- ボディシェイプ
- エアロ(初級)
- ステップ(初級)
- ピラティス

【スタジオ60】 **¥1,650** (税込)

- ステップ(中上級)

## 《 THE TRIP 》

(ライト含む)

**¥1,320** (税込)



## 《 マシン利用 》

(1回/都度)

**¥500** (税込)

ネットでかんたんレッスン申込♪  
お電話でもお申込みいただけます

TEL : 0771-25-3331

※レッスン 3時間前まで申込み可能