

5月 TRUSS有料プログラム (スケジュール・料金)

月曜日 Studio TRUSS	火曜日 Studio TRUSS	水曜日 Studio TRUSS	木曜日 Studio TRUSS	金曜日 Studio TRUSS	日曜日 Studio TRUSS
7:30	定員24名 7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT		7:15~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT		
8:00			定員24名	定員24名	
8:30				8:15~9:05 身体と心を整える ヨガ 秋原香	
9:00			定員12名	定員24名	
9:30			9:30~10:30 ピラティス	9:25~9:55 LES MILLS BODYCOMBAT	
10:00		定員12名		定員12名	9:50~10:50 太極拳
10:30	定員12名	10:20~11:50 バレエ	単発1100円 市原桂子	10:15~11:15 フラダンス	単発1100円 松矢好市
11:00	11:00~12:00 ラテンダンス 単発1100円 片山千穂	10:30~11:30 スローボディシェイプ プラス 単発1100円 中村勝美		単発1100円 佐藤かおり	定員12名
11:30		11:30~12:50 フラダンス 単発1100円 根岸一枝	スクール制 三上亜紀子	定員12名	11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ 単発1100円 栗原美奈
12:00		定員12名	12:00~13:00 太極拳 単発1100円 Tommy.	11:45~12:45 バレエ 単発1100円 ここ	
12:30		12:15~13:15 ハンモックヨガ ~BASIC~ スクール制 Kan/Minako	定員12名		
13:00	13:00~13:50 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2200円 ゆゆ	13:30~14:30 AntiGravity® Advanced スクール制 Kan/Minako	13:15~14:15 フラダンス 単発1100円 鈴木夏子	13:30~14:30 K-POP スクール制 土肥亮治	13:25~14:25 ベリーダンス 単発1100円 平山美代子
13:30		定員12名	14:40~15:40 ベリーダンス ※4月~6月募集済み スクール制 牧口順子	15:00~16:00 HIP! UP! ピラティス 単発1100円 前川尚子	
14:00	14:15~15:15 ピラティス 単発1100円 yoriko	14:15~15:15 ボディメイク サーキット トレーニング 単発1100円 渡辺美佐子	定員16名		
14:30		15:00~15:50 マシンピラティス ~身体を正しく動かす~ 単発2,200円 岡田 純子	15:55~16:55 ファイティング エクササイズ 単発1100円 山本晃子	16:15~17:15 パワーヨガ 単発1100円 山口隆子	
15:00		定員8名		定員12名	
15:30	15:45~16:35 マシンピラティス ~動きやすい身体作り~ 単発2200円 yoriko	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori	17:40~18:30 マシンピラティス ~代償アップボディメイク~ 単発2,200円 TAKA	17:40~18:30 CORE FLOW ヨガ 単発1100円 TAKA	
16:00		定員12名	18:30~19:30 バレエ 単発1100円 YASUKO		
16:30		18:20~19:20 ピラティス 単発1100円 今井しのぶ	定員12名	18:45~19:45 CORE FLOW ヨガ 単発1100円 TAKA	
17:00	17:10~18:00 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2200円 佐々木啓	19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 単発1100円 いっちー。	19:50~20:50 ジャズ 単発1100円 YASUKO		
17:30		定員8名			
18:00		19:40~20:30 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 今井しのぶ			
18:30	18:45~19:45 ラテンエクスペ リメンタルサ 単発1100円 菊池良子	20:15~21:15 K-POP CHOA スキルアップ講座 単発1100円 ゆゆ			
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					

◆料金◆

単発レッスン
1回60分レッスン、都度1,100円(税込)で
ご参加いただけます。

バレエ (スクール)
三上亜紀子
1回90分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【5月料金】※最少催行人数：5名
個人会員様・法人会員様：11,880円(税込)
非会員様：14,080円(税込)

ハンモックヨガ~BASIC~
KanもしくはMinako
1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【5月料金】※最少催行人数：4名
個人会員様・法人会員様：8,800円(税込)
非会員様：11,000円(税込)

AntiGravity® Advanced
KanもしくはMinako
1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【5月料金】※最少催行人数：4名
個人会員様・法人会員様：8,800円(税込)
非会員様：11,000円(税込)

ベリーダンス (スクール)
牧口順子
1回60分レッスン、3ヶ月1クール(全11回)の募集です。
【4~6月料金】
個人会員様・法人会員様：24,200円(税込)
非会員様：30,250円(税込)
最少催行人数10名
※5/7休講

K-POP (スクール)
土肥亮治
1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全5回)の募集です。
【5月料金】※最少催行人数：4名
個人会員様・法人会員様：11,000円(税込)
非会員様：13,750円(税込)

マシンピラティス
1回50分レッスン、都度2,200円(税込)で
ご参加いただけます。

【単発レッスン予約方法】
※マシンピラティス含む
WEBサービスログイン⇒イベント⇒イベント予約
⇒同意事項に勾选し、同意して、次へ進む
⇒講座コード空欄のまま次へ⇒希望レッスンを選択
※4月15日10:00に1日~15日分、
5月1日10:00に16日~末日分の予約が顯示されます。
※予約期限は、レッスン開始20分前といたします。
※ご予約には、クレジットカードが必須となります。
※キャンセルは、レッスン前日23:55までとなります。
以降は、キャンセル料(単発料金満額)がかかります。
※非会員様は、ご利用いただけません。

【スクール予約方法】
WEBサービスログイン⇒イベント⇒イベント予約
⇒同意事項に勾选し、同意して、次へ進む
⇒講座コード空欄のまま次へ
⇒希望レッスンを選択
※毎月15日10:00に翌月分が顯示されます。
※5月申込期限は、4月15日(水)10:00~
4月25日(土)19:00といたします。
※ご予約には、クレジットカードが必須となります。
※キャンセルは、4月24日(金)23:55までとなります。
以降はキャンセル料がかかります(スクール料金満額)

【休講情報】
■5/4ピラティス/マシンピラティス [yoriko] ■5/4ラテンエクスペリメンタルサ [菊池良子]
■5/5、19スローボディシェイププラス [中村勝美] ■5/5フラダンス [根岸一枝]
■5/6 BODYCOMBAT [いっちー。] ■5/6 K-POP CHOA [ゆゆ] ■5/9マシンピラティス/ CORE FLOWヨガ [TAKA]
■5/17太極拳 [松矢好市] ■5/24ベリーダンス [平山美代子]