

7月 TRUSS有料プログラム (スケジュール・料金)

月曜日

Studio TRUSS

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

20:30

21:00

21:30

22:00

22:30

定員18名

11:00~12:00

ラテンダンス

単発1100円

片山千穂

12:45~13:45

ピラティス

単発1100円

yoriko

18:45~19:45

ラテンエクスプレス
コンサルサ

単発1100円

菊池良子

火曜日

Studio TRUSS

定員24名

7:30~8:00

LES MILLS
BODYCOMBAT

定員12名

9:15~10:15

けいらくストレッチ
with chi-ball

単発1100円

中村勝美

定員12名

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

定員12名

11:50~12:50

フラダンス

単発1100円

根岸一枝

14:15~15:15

ボディメイク
トレーニング
美軸ライン

単発1100円

渡辺美佐子

定員12名

18:20~19:20

ピラティス&
ストレッチ

単発1100円

今井しのぶ

定員12名

19:40~20:40

ピラティス

単発1100円

今井しのぶ

水曜日

Studio TRUSS

定員12名

10:20~11:50

バレエ

スクール制

三上亜紀子

定員12名

12:15~13:15

AntiGravity®
Conditioning

スクール制

Minako

定員12名

13:30~14:30

AntiGravity®
Exercise

スクール制

Miya

定員12名

16:30~17:30

姿勢改善
ストレッチ

単発1100円

Kaori

定員12名

19:00~20:00

LES MILLS
BODYCOMBAT

単発1100円

いっちー。

定員12名

20:15~21:15

K-POP CHOA
スキルアップ講座

単発1100円

ゆゆ

木曜日

Studio TRUSS

7:15~8:00

LES MILLS
BODYCOMBAT

定員24名

9:30~10:30

ピラティス

単発1100円

市原桂子

定員12名

12:00~13:00

太極拳

単発1100円

Tommy.

定員12名

13:15~14:15

フラダンス

単発1100円

鈴木夏子

定員15名

14:40~15:40

ベリーダンス

スクール制

牧口順子

定員12名

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

定員12名

18:30~19:30

バレエ

単発1100円

YASUKO

定員12名

19:50~20:50

ダンスース
ストレッチ

単発1100円

YASUKO

土曜日

Studio TRUSS

定員24名

8:15~9:05

身体と心を整える
ヨガ

萩原香

定員24名

9:25~9:55

LES MILLS
BODYCOMBAT

定員12名

10:15~11:15

フラダンス

単発1100円

佐藤かおり

定員12名

15:00~16:00

ピラティスプラス

単発1100円

Chiyo

定員12名

16:15~17:15

パワーヨガ

単発1100円

山口隆子

日曜日

Studio TRUSS

定員12名

9:50~10:50

太極拳

単発1100円

松矢好市

定員12名

11:05~12:05

コリオスパイラル
withストレッチ

単発1100円

栗原美奈

定員12名

13:25~14:25

ベリーダンス

単発1100円

平山美代子

◆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。

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。
【7~9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 休講日：8/14、9/25

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。
【7月料金】
個人会員様・法人会員様：11,880円(税込)
非会員様：14,080円(税込)
最少催行人数：5名 休講日：7/30

AntiGravity® Conditioning
MinakoもしくはMiya

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【7月料金】
個人会員様・法人会員様：6,600円(税込)
非会員様：8,800円(税込)
最小催行人数：4名

AntiGravity® Exercise
MinakoもしくはMiya

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【7月料金】
個人会員様・法人会員様：6,600円(税込)
非会員様：8,800円(税込)
最小催行人数：4名

【単発レッスン予約方法について】

WEBサービスログイン⇒イベント⇒イベント予約
⇒同意事項に☑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
※6月15日10:00に1日~15日分、
7月1日10:00に16日~末日分の予約が開示されます。
※予約・入金期限は、レッスン開始20分前と
いたします。
※レッスン参加時に、入金したレシートを
インストラクターにお渡しください。
※非会員様は、ご利用いただけません。
※レッスン開始20分前以降はキャンセル料が
かかります。（単発料金満額）

【スクール予約方法について】

WEBサービスログイン⇒イベント⇒イベント予約
⇒同意事項に☑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に翌月分が開示されます。
※7月申込・入金期限は、6月15日(日)10:00~
6月28日(土)19:00といたします。
※レッスン参加時に、入金したレシートを
インストラクターにお渡しください。
※申込期間終了後のキャンセルは、キャンセル料がかかりま
す。（スクール料金満額）

※すべてのレッスン並んだ順でのご入場です。