

9月 TRUSS有料プログラム (スケジュール・料金)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
	Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS	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 萩原香	
9:00				定員12名	定員24名	
9:30				9:30~10:30 ピラティス 単発1100円 市原桂子	9:25~9:55 LES MILLS BODYCOMBAT	
10:00			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 9:50~10:50 太極拳 単発1100円 松矢好市
10:30		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	10:20~11:50 バレエ			11:05~12:05 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
11:00	定員15名 11:00~12:00 ラテンダンス 単発1100円 片山千穂		スクール制 三上亜紀子	定員12名 12:00~13:00 太極拳 単発1100円 Tommy.	定員12名 11:45~12:45 バレエ 単発1100円 ここ	
12:00		11:50~12:50 フラダンス 単発1100円 根岸一枝	定員12名 12:15~13:15 AntiGravity® ピラティス&リラックス スクール制 Minako	定員12名 13:15~14:15 フラダンス 単発1100円 鈴木夏子		
12:30	定員12名 12:45~13:45 ピラティス 単発1100円 yoriko		定員12名 13:30~14:30 AntiGravity® Advanced スクール制 Miya	定員12名 14:40~15:40 ベリーダンス ※7月に3ヶ月クールで 募集済み スクール制 牧口順子	定員8名 13:40~14:30 マシンピラティス 単発2,200円 今井しのぶ	
13:00			定員12名 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15名 15:00~15:50 マシンピラティス 単発2,200円 岡田 純子	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 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 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 16:15~17:15 パワーヨガ 単発1100円 山口隆子	
14:00	定員8名 14:25~15:15 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 yoriko		定員8名 16:00~16:50 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 ゆゆ	定員12名 16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori		
14:30			定員8名 16:00~16:50 マシンピラティス ~全身ボディメイク~ 単発2,200円 長谷川 由里恵		定員12名 18:00~18:50 マシンピラティス ~骨盤調整から姿勢改善へ~ 単発2,200円 TAKA	定員12名 14:45~15:45 バンドピラティス プラスα 単発1100円 前川尚子
15:00				定員12名 18:30~19:30 バレエ 単発1100円 YASUKO	定員8名 19:05~19:55 マシンピラティス ~代謝アップボディメイク~ 単発2,200円 TAKA	
15:30			定員12名 19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 単発1100円 いっちゃん。	定員12名 19:50~20:50 ダンサーズ ストレッチ 単発1100円 YASUKO		
16:00	定員8名 16:00~16:50 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 ゆゆ					
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	定員12名 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					
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。
【9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)

**AntiGravity® ピラティス&リラックス
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。
【9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
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。
【9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)

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。
※9月より、単発でのレッスンに変更になっております。

**【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☑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
※8月15日10:00に1日~15日分、
9月1日10:00に16日~末日分の予約が開示されます。
※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23:59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☑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。
※9月申込期限は、8月15日(日)10:00~
8月30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、8月29日(金)23:59までとなります。
キャンセル料がかかります(スクール料金満額)

【休講情報】

■9/7(日)ベリーダンス【平山美代子】 ■9/14(日)太極拳【松矢好市】 ■9/15(月)ピラティス【yoriko】 ■9/15(月)マシンピラティス【yoriko】
■9/15(月)マシンピラティス【ゆゆ】 ■9/20(土)フラダンス【佐藤かおり】 ■9/22(月)マシンピラティス【ゆゆ】 ■9/23(火)フラダンス【根岸一枝】
■9/25(木)ベリーダンス【牧口順子】 ■9/27(土)バレエ【ここ】 ■9/28(日)ピラティス【yoriko】 ■9/28(日)マシンピラティス【yoriko】