

11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		
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		9:15~10:15 けいらくストレッチ with chi-ball ※11/4のみ実施 単発1100円 中村勝美		定員12名 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 10:30~11:30 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 10:20~11:50 バレエ		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15名 11:00~12:00 ラテンダンス 単発1100円 片山千穂	定員12名 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 Minako	定員12名 12:00~13:00 太極拳 Tommy.		定員12名 11:05~12:05 コロオスバイラル withストレッチ 単発1100円 栗原美奈
11:00					定員12名 11:45~12:45 バレエ 単発1100円 ここ	
11:30						
12:00						
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 13:15~14:15 フラダンス 単発1100円 鈴木夏子		
13:00						
13:30						
14:00	定員8名 14:25~15:15 マシンピラティス ～全身～ 単発2,200円 yoriko	定員12名 14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美脚ライン 単発1100円 渡辺美佐子	定員8名 15:00~15:50 マシンピラティス 単発2,200円 岡田 純子	定員15名 14:40~15:40 ベリーダンス ～ダンスフェス～ スクール制 牧口順子	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
14:30						
15:00						
15:30						
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 ラテンエクスペ ンサルサ 単発1100円 菊池良子	定員12名 18:20~19:20 コロオスバイラル withストレッチ 単発1100円 今井しのぶ	定員12名 19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 単発1100円 いっちゃん。	定員12名 18:30~19:30 バレエ 単発1100円 YASUKO	定員8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	
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3回)の募集です。 【11月料金】※最少催行人数：5名 個人会員様・法人会員様：8,910円(税込) 非会員様：10,560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3回)の募集です。 【11月料金】※最少催行人数：4名 個人会員様・法人会員様：6,600円(税込) 非会員様：8,250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3回)の募集です。 【11月料金】※最少催行人数：4名 個人会員様・法人会員様：6,600円(税込) 非会員様：8,250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、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
※10月15日10:00に1日～15日分、 11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分前となります。 ※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 ⇒同意事項に勾选、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。 ※11月申込期限は、10月15日(水)10:00～ 10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、10月24日(金)23:59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】

■11/1(土)マシンピラティス(2名) [TAKA] ■11/2(日)ベリーダンス [平山美代子] 11/3(月)ピラティス [yoriko] ■11/3(月)マシンピラティス [yoriko]
■11/17(月)ピラティス [yoriko] ※マシンは実施 ■11/15(日)バレエ [ここ]
■11/23(日)太極拳 [松矢好市] ■11/23(日)コロオスバイラルwithストレッチ [栗原美奈] ■11/24(月)ピラティス [yoriko]
■11/24(月)マシンピラティス [yoriko] ■11/29(土)ピラティスプラス [chiyo]