

# 1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	金曜日	土曜日	日曜日
Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS
	定員24名 7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT		定員24名 7:15~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT		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 9:30~10:30 ピラティス		定員12名 10:15~11:15 太極拳	
		定員12名 10:20~11:50 市原桂子		定員12名 11:45~12:45 パレエ	定員12名 13:25~14:25 ベリーダンス	
	定員15名 11:00~12:00 ラテンダンス	定員12名 11:30~12:00 スローボディシェイプ プラス	定員12名 12:00~12:50 パレエ	定員12名 12:00~13:00 太極拳	定員12名 13:15~14:15 フラダンス	定員12名 14:45~15:45 マシンピラティス
	単発1100円 片山千穂	単発1100円 中村勝美	スクール制 三上亜紀子	単発1100円 Tommy.	単発1100円 平山美代子	単発1100円 牧口順子
			定員12名 12:15~13:15 AntiGravity® ピラティス&リラックス	定員12名 13:30~14:30 スクール制 Minako	定員12名 14:40~15:40 ビラティス	
			定員12名 13:30~14:30 AntiGravity® Advanced	定員12名 15:00~15:50 マシンピラティス	定員12名 15:00~16:00 ヒップアップ ピラティス	
				定員8名 岡田 純子	定員12名 16:15~17:15 パワーヨガ	
				定員8名 16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ	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～	
				定員12名 17:30~18:00 姿勢改善 ストレッチ	定員12名 18:30~19:30 パレエ	
				定員12名 18:30~19:20 コリオスパイラル withストレッチ	定員12名 19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	
				定員12名 19:30~20:00 単発1100円 今井しのぶ	定員12名 19:30~20:50 ジャズ	
					定員12名 20:15~21:15 K-POP CHOA スキルアップ講座	
					定員12名 21:30~22:30 単発1100円 今井しのぶ	

## ◆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。  
【1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。  
【1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。  
【1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12回)の募集です。  
※1/1休館日、1/8ダンスフェススクールのため  
1/15から通常スクールになります。  
【1~3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)  
最小催行人数10名

### 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  
⇒同意事項に囲し、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

※12月15日10:00に1日~15日分、  
1月1日10:00に16日~末日分の予約が開始されます。  
※予約期限は、レッスン開始20分前といいます。  
※ご予約には、クレジットカードが必要となります。  
※キャンセルは、レッスン初日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  
⇒同意事項に囲し、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に翌月分が表示されます。  
※1月申込期限は、12月15日(月)10:00～  
12月27日(土)19:00といいます。  
※ご予約には、クレジットカードが必要となります。  
※キャンセルは、12月26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】

■1/1、8ベリーダンス【牧口順子】 ■1/11ベリーダンス【平山美代子】  
■1/12ピラティス【yoriyo】 ■1/12マシンピラティス【yoriyo】