

1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	土曜日 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			
8:30					8:15~9:05 身体と心を整える ヨガ 萩原香		
9:00					定員24名		
9:30				定員12名 9:30~10:30 ピラティス 市原桂子	9:25~9:55 LES MILLS BODYCOMBAT		
10:00			定員12名 10:20~11:50 バレエ		定員12名 10:15~11:15 フラダンス 佐藤かおり	定員12名 9:50~10:50 太極拳	
10:30	定員15名 11:00~12:00 ラテンダンス 片山千穂	定員12名 10:30~11:30 スローボディシェイプ プラス 中村勝美		単発1100円 単発1100円	単発1100円	単発1100円 松矢好市	
11:00		定員12名 11:50~12:50 フラダンス 根岸一枝			定員12名 11:45~12:45 バレエ ここ	定員12名 11:05~12:05 コロオスバイラル withストレッチ 栗原美奈	
11:30	単発1100円		スクール制 三上亜紀子	定員12名 12:00~13:00 太極拳 Tommy.			
12:00			定員12名 12:15~13:15 AntiGravity® ピラティス&リラックス Minako	定員12名 13:15~14:15 フラダンス 鈴木夏子			
12:30	定員8名 13:00~13:50 マシンピラティス ~BASIC~ ゆゆ		スクール制 Miya		定員15名 14:40~15:40 ベリーダンス 牧口順子	定員12名 13:25~14:25 ベリーダンス 平山美代子	
13:00	単発2200円		定員12名 13:30~14:30 AntiGravity® Advanced Miya		定員12名 15:55~16:55 ファイティング エクササイズ 山本晃子	単発1100円 前川尚子	
13:30		定員12名 14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美輪ライン 渡辺美佐子		定員8名 15:00~15:50 マシンピラティス 岡田 純子	単発1100円 山口隆子		
14:00	定員12名 14:15~15:15 ピラティス yoriko			単発2,200円	単発1100円 TAKA		
14:30				定員12名 16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ Kaori			
15:00					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~ TAKA		
15:30	定員8名 15:45~16:35 マシンピラティス ~動きやすい身体作り~ yoriko				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~ TAKA		
16:00	単発2200円						
16:30							
17:00	定員8名 16:50~17:40 マシンピラティス ~BASIC~ 佐々木啓						
17:30	単発2200円						
18:00		定員12名 18:20~19:20 コロオスバイラル withストレッチ 今井しのぶ		定員12名 18:30~19:30 バレエ YASUKO			
18:30	定員12名 18:45~19:45 ラテンエクスプレス コンサルサ 菊池良子		定員12名 19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT いっちゃん。	単発1100円 単発1100円			
19:00	単発1100円			定員12名 19:50~20:50 ジャズ YASUKO			
19:30		定員12名 19:40~20:40 ピラティス 今井しのぶ					
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。
【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、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
※1/1休館日、1/8ダンスフェススクールののため
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)
最少催行人数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

※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23:59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。
※1月申込期限は、12月15日(月)10:00~
12月27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、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【yoriko】 ■1/12マシンピラティス【yoriko】