

5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	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	定員24名 8:15~9:05 身体と心を整える ヨガ 秋原香	
8:30						
9:00				定員12名 9:30~10:30 ピラティス	定員24名 9:25~9:55 LES MILLS BODYCOMBAT	
9:30						定員12名 9:50~10:50 太極拳
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		
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 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		単発1100円 市原桂子	単発1100円 佐藤かおり	単発1100円 松矢好市
11:00		定員12名 11:30~12:50 フラダンス 単発1100円 根岸一枝		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	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
11:30			定員12名 13:30~14:30 AntiGravity® Advanced スクール制 Kan/Minako	定員12名 13:15~14:15 フラダンス 単発1100円 鈴木夏子		定員12名 13:25~14:25 ベリーダンス 単発1100円 平山美代子
12:00				定員16名 14:40~15:40 ベリーダンス ※4月~6月募集済み スクール制 牧口順子		
12:30					定員12名 15:00~16:00 ピラティスプラス 単発1100円 Chiyo	
13:00	13:00~13:50 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2200円 ゆゆ	定員12名 14:15~15:15 ボディメイク サーキット トレーニング 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 ~身体を正しく動かす~ 単発2,200円 岡田 純子	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 16:15~17:15 パワーヨガ 単発1100円 山口隆子
13:30						定員12名 17:40~18:30 マシンピラティス ~代償アップボディメイク~ 単発2,200円 TAKA
14:00	定員12名 14:15~15:15 ピラティス 単発1100円 yoriko		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 18:45~19:45 CORE FLOW ヨガ 単発1100円 TAKA
15:00						
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~ 単発2200円 yoriko					
16:00						
16:30						
17:00	定員8名 17:10~18:00 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2200円 佐々木啓					
17:30						
18:00		定員12名 18:20~19:20 ピラティス 単発1100円 今井しのぶ		定員12名 18:30~19:30 バレエ 単発1100円 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 単発1100円 菊池良子	定員8名 19:40~20:30 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 今井しのぶ	定員12名 19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 単発1100円 いっちー。	定員12名 19:50~20:50 ジャズ 単発1100円 YASUKO		
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。
【5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)

ハンモックヨガ~BASIC~
KanもしくはMinako

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【5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
KanもしくはMinako

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【5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11回)の募集です。
【4~6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
※5/7休講

K-POP (スクール)
土肥亮治

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全5回)の募集です。
【5月料金】※最少催行人数：4名
個人会員様・法人会員様：11,000円(税込)
非会員様：13,750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

※4月15日10:00に1日~15日分、
5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23:55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。
※5月申込期限は、4月15日(水)10:00~
4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、4月24日(金)23:55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】
 ■5/4ピラティス/マシンピラティス【yoriko】 ■5/4ラテンエクスプレスコンサルサ【菊池良子】
 ■5/5、19スローボディシェイププラス【中村勝美】 ■5/5フラダンス【根岸一枝】
 ■5/6 BODYCOMBAT【いっちー。】 ■5/6 K-POP CHOA【ゆゆ】 ■5/9マシンピラティス/ CORE FLOWヨガ【TAKA】
 ■5/17太極拳【松矢好市】 ■5/17コリオスパイラルwithストレッチ【栗原美奈】 ■5/24ベリーダンス【平山美代子】