

10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 秘原香	
9:00				定員24名	
9:30			定員12名	9:25~9:55 LES MILLS BODYCOMBAT	
10:00		定員12名	9:30~10:30 ピラティス	定員12名	9:50~10:50 太極拳
10:30	定員12名	10:20~11:50	単発1100円 市原桂子	10:15~11:15 フラダンス	単発1100円 松矢好市
11:00	11:00~12:00 ラテンダンス 単発1100円 片山千穂	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 佐藤かおり	定員12名 11:05~12:05 コロオスバイラル withストレッチ
11:30	定員12名	バレエ スクール制 三上亜紀子		定員12名	単発1100円 栗原美奈
12:00	11:50~12:50 フラダンス 単発1100円 根岸一枝	定員12名	定員12名	11:45~12:45 バレエ 単発1100円 ここ	
12:30	定員12名	12:15~13:15 AntiGravity® ピラティス&リラックス Minako	12:00~13:00 太極拳 単発1100円 Tommy.		
13:00	12:45~13:45 ピラティス 単発1100円 yoriko	スクール制 Minako	定員12名		定員12名
13:30		定員12名	13:15~14:15 フラダンス 単発1100円 鈴木夏子	13:25~14:25 ベリーダンス	13:25~14:25 ベリーダンス
14:00	定員8名	13:30~14:30 AntiGravity® Advanced スクール制 Miya	定員12名	13:40~14:30 マシンピラティス 単発2,200円 今井しのぶ	単発1100円 平山美代子
14:30	14:25~15:15 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 yoriko	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	定員12名	定員12名
15:00		定員8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	15:00~16:00 ピラティスプラス 単発1100円 Chiyo	14:45~15:45 バンドピラティス 単発1100円 前川尚子
15:30			定員12名		
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	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	
16:30		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		16:15~17:15 パワーヨガ 単発1100円 山口隆子	
17:00		16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori			
17:30				定員8名	
18:00				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	
18:30	定員12名	18:20~19:20 ピラティス& ストレッチ 単発1100円 今井しのぶ	定員12名		
19:00	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12名	18:30~19:30 バレエ 単発1100円 YASUKO	定員8名	
19:30		19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 単発1100円 いっちー。	定員12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	
20:00		19:40~20:40 ピラティス 単発1100円 今井しのぶ	19:50~20:50 ダンス ストレッチ 単発1100円 YASUKO		
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。
【10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)
※10/29休講となります

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。
【10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)
※10/1休講

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。
【10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)
※10/1休講

ベリーダンス 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。
【10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)
※10/30休講

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☑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

※9月15日10:00に1日～15日分、
10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☑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。
※10月申込期限は、9月15日(日)10:00～
9月27日(土)19:00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、9月26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】

■10/1(水) AntiGravity®ピラティス&リラックス【Minako】・AntiGravity®Advanced【Miya】 ■10/5(日)バンドピラティス【前川尚子】
■10/14(水)マシンピラティス【長谷川由里恵】 ■10/13(月)ラテンダンス【片山千穂】
■10/18(土)バレエ【ここ】 ■10/29(水)バレエ【三上亜紀子】 ■10/29(水)マシンピラティス【岡田純子】 ■10/30(木)ベリーダンス【牧口順子】