

6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 | 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 | 定員24名 | |
| 8:30 | | | | | 8:15~9:05 身体と心を整える ヨガ 秋原香 | |
| 9:00 | | | | 定員12名 | 定員24名 | |
| 9:30 | | | | 9:30~10:30 ピラティス | 9:25~9:55 LES MILLS BODYCOMBAT | |
| 10:00 | | | 定員12名 | | 定員12名 | 9:50~10:50 太極拳 |
| 10:30 | 定員15名 | 10:30~11:30 定員12名 | 10:20~11:50 バレエ | 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 | 11:00~12:00 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 |
| 11:30 | | 11:30~12:50 フラダンス 単発1100円 根岸一枝 | スクール制 三上亜紀子 | 定員12名 | 11:45~12:45 バレエ | 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ 単発1100円 栗原美奈 |
| 12:00 | | | | 12:00~13:00 太極拳 単発1100円 Tommy | | |
| 12:30 | | | | 定員12名 | | |
| 13:00 | 13:00~13:50 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2200円 ゆゆ | | 13:30~14:30 AntiGravity® Advanced スクール制 Kan/Minako | 13:15~14:15 フラダンス 単発1100円 鈴木夏子 | 13:30~14:30 K-POP スクール制 土肥亮治 | 13:25~14:25 ベリーダンス 単発1100円 平山美代子 |
| 13:30 | | | | | | |
| 14:00 | 14:15~15:15 ピラティス 単発1100円 yoriko | 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 | | 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 | 15:00~16:00 ピラティスプラス 単発1100円 Chiyo | |
| 14:30 | | | | 定員16名 | | |
| 15:00 | | | 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 | 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 | 16:15~17:15 パワーヨガ 単発1100円 山口隆子 | 14:45~15:45 HIP! UP! ピラティス 単発1100円 前川尚子 |
| 15:30 | | | | 定員12名 | | |
| 16:00 | 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 | | | | | |
| 16:30 | | | 16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori | | | |
| 17:00 | 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 | | 18:20~19:20 ピラティス 単発1100円 今井しのぶ | | 18:30~19:30 バレエ | 17:50~18:40 マシンピラティス ~代講アップボディメイク~ 単発2,200円 TAKA | |
| 18:30 | | | | 定員12名 | | |
| 19:00 | 18:45~19:45 ラテンエクスペ コンサルサ 単発1100円 菊池良子 | | 19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 単発1100円 いっちー | | 18:55~19:55 CORE FLOW ヨガ 単発1100円 TAKA | |
| 19:30 | | 19:40~20:30 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 今井しのぶ | | 19:50~20:50 ジャズ | | |
| 20:00 | | | 20:15~21:15 K-POP CHOA スキルアップ講座 単発1100円 ゆゆ | | | |
| 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。
【6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。
【6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。
【6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※4月に募集済み
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曲BTS2.0 (スクール)
土肥亮治
1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全2回)の募集です。
【6月料金】※最少催行人数：4名
個人会員様・法人会員様：4,400円(税込)
非会員様：5,500円(税込)
※6/6、6/20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
※5月15日10:00(1日)~15日分、
6月1日10:00(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。
※5月申込期限は、5月15日(金)10:00~
5月30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、5月29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】
■6/1(月)ピラティス/マシンピラティス【yoriko】 ■6/6(土)K-POP【土肥亮治】 ■6/13(土)バレエ【ここ】
■6/20(土)K-POP【土肥亮治】 ■6/21(日)ベリーダンス【平山美代子】