12月　TRUSS有料プログラム　（スケジュール・料金）

月曜日 Studio TRUSS

- 定員16名
- 11:00～12:00 ラテンダンス 単発1100円 片山千穂
- 定員7名
- 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 ピラティス 単発1100円 yoriko
- 定員7名
- 15:35～16:25 マシンピラティス ～動きやすい身体作り～ 単発2200円 yoriko
- 定員7名
- 17:10～18:00 マシンピラティス ～BASIC～ 単発2200円 佐々木啓
- 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

火曜日 Studio TRUSS

- 定員24名
- 7:30～8:00 LesMILLS BODYCOMBAT
- 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
- 定員12名
- 11:50～12:50 フラダンス 単発1100円 根岸一枝
- 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12名
- 18:20～19:20 ピラティス 単発1100円 今井しのぶ
- 定員7名
- 19:40～20:30 マシンピラティス ～BASIC～ 単発2,200円 今井しのぶ

水曜日 Studio TRUSS

- 定員12名
- 10:20～11:50 バレエ スクール制 三上亜紀子
- 定員12名
- 12:15～13:15 ハンモックヨガ ～BASIC～ スクール制 Kan
- 定員12名
- 13:30～14:30 AntiGravity® Advanced スクール制 Kan
- 定員7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
- 16:30～17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori
- 定員18名
- 19:10～20:10 LesMILLS BODYCOMBAT 単発1100円 いっちー。
- 定員7名
- 20:30～21:20 マシンピラティス ～BASIC～ 単発2,200円 ゆゆ

木曜日 Studio TRUSS

- 7:15～8:00 LesMILLS BODYCOMBAT
- 定員24名
- 定員12名
- 9:30～10:30 ピラティス 単発1100円 市原桂子
- 定員12名
- 12:00～13:00 太極拳 単発1100円 Tommy.
- 定員12名
- 13:15～14:15 フラダンス 単発1100円 鈴木夏子
- 定員16名
- 14:40～15:40 ベリーダンス ※ダンスフェス スクール制 牧口順子
- 定員12名
- 15:55～16:55 ミット ファイティング 単発1100円 山本晃子
- 定員12名
- 18:30～19:30 バレエ 単発1100円 YASUKO
- 定員12名
- 19:50～20:50 ジャズ 単発1100円 YASUKO

土曜日 Studio TRUSS

- 定員7名
- 9:00～9:50 マシンピラティス ～BASIC～ 単発2,200円 ゆゆ
- 定員12名
- 10:15～11:15 フラダンス ※ダンスフェス 単発1100円 佐藤かおり
- 定員12名
- 11:40～13:10 バレエ 単発1650円 ここ
- 定員12名
- 13:30～14:30 K-POP スクール制 土肥亮治
- 定員12名
- 15:00～16:00 ピラティスプラス 単発1100円 Chiyo
- 定員12名
- 16:15～17:15 パワーヨガ 単発1100円 山口隆子

日曜日 Studio TRUSS

- 定員12名
- 9:50～10:50 太極拳 単発1100円 松矢好市
- 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
- 定員12名
- 13:25～14:25 ベリーダンス 単発1100円 平山美代子
- 定員12名
- 14:45～15:45 HIP！UP！ ピラティス 単発1100円 前川尚子

◆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。
【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

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【料金】※最小催行人数：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

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【料金】※最小催行人数：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)

K-POP曲未定（スクール）土肥亮治

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【料金】※最小催行人数：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)

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

※11月15日10:00に1日～15日分、
12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☑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。
※11月申込期限は、11月15日(日)10:00～
11月28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、11月27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】
■12/5(土)バレエ【ここ】■12/12(土)バレエ【ここ】■12/29(火)スローボディシェィッププラス【中村勝美】