

12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
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 萩原香		
9:00				定員24名		
9:30				9:25~9:55 LES MILLS BODYCOMBAT		
10:00				定員12名		
10:30				9:30~10:30 ピラティス 市原桂子		
11:00	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	定員12名 10:20~11:50 バレエ	定員12名 12:00~13:00 太極拳 Tommy.	定員12名 10:15~11:15 フラダンス 単発1100円 佐藤かおり	定員12名 9:50~10:50 太極拳 単発1100円 松矢好市
11:30		定員12名 11:50~12:50 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 13:15~14:15 フラダンス 単発1100円 鈴木夏子	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 コロオスバイラル withストレッチ 単発1100円 栗原美奈
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 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		
12:30	定員8名 13:00~13:50 マシンピラティス 〜BASIC〜 単発2200円 ゆゆ		スクール制 Miya	定員15名 15:00~15:50 マシンピラティス 単発2,200円 岡田 純子		
13:00			定員12名 13:30~14:30 AntiGravity® Advanced スクール制 Miya	定員12名 16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1100円 Kaori		
13:30						
14:00	定員12名 14:15~15:15 ピラティス 単発1100円 yoriko	定員12名 14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美脚ライン 単発1100円 渡辺美佐子				
14:30						
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	定員8名 16:50~17:40 マシンピラティス 〜BASIC〜 単発2200円 佐々木啓					
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	定員12名 18:45~19:45 ラテンエクスペ コンサルサ 単発1100円 菊池良子	定員12名 18:20~19:20 コロオスバイラル withストレッチ 単発1100円 今井しのぶ	定員12名 19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 単発1100円 いっちゃん。	定員12名 19:50~20:50 ジャズ 単発1100円 YASUKO	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〜 単発2,200円 TAKA	定員12名 16:15~17:15 パワーヨガ 単発1100円 山口隆子
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。
【12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。
【12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。
【12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)

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

※11月15日10:00に1日〜15日分、
12月1日10:00に16日〜末日分の予約が開始されます。
※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に翌月分が開始されます。
※12月申込期限は、11月15日(土)10:00〜
11月29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28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】

■12/13バレエ【ここ】 ■12/21ベリーダンス【平山美代子】 ■12/28ベリーダンス【平山美代子】
■12/29ピラティス【yoriko】 ■12/29マシンピラティス【yoriko】