

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	日曜日 Studio TRUSS
7:30						
8:00	定員24名 7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT					
8:30						
9:00						
9:30						
10:00						
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	定員12名 10:20~11:50 パラエ スクール制 三上亜紀子	定員12名 9:30~10:30 ピラティス 単発1100円 市原桂子	定員24名 8:15~9:05 身体と心を整える ヨガ 萩原香 定員24名 9:25~9:55 LES MILLS BODYCOMBAT	
11:00						
11:30		定員12名 11:50~12:50 フラダンス 単発1100円 根岸一枝				
12:00						
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					
13:00						
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 美輪ライン 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 ラテンエクスプレス コンサルサ 単発1100円 菊池良子	定員12名 18:20~19:20 コリオスパイラル 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	定員12名 18:30~19:30 パラエ 単発1100円 YASUKO	定員8名 18:00~18:50 マシンピラティス ～骨盤矯正から姿勢改善～ 単発2,200円 TAKA	
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

【休講情報】

- 12/13パラエ 【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】

◆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 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
⇒同意事項に図し、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要となります。

※キャンセルは、レッスン初日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
⇒同意事項に図し、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。

※12月申込期限は、11月15日(土)10:00～

11月29日(土)19:00といいます。

※ご予約には、クレジットカードが必要となります。

※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)