









	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
10:00							
11:00		10:40~11:00 スタッフレッスン	10:40~11:00 スタッフレッスン				
12:00		NEW 11:30~12:30 はじめてSTEP 甲斐	11:30~12:30 はじめて太極拳 中山(幸)	11:00~12:00 ZUMBA 隈元	11:30~12:30 リフレッシュヨガ 甲斐		
13:00		NEW 13:00~14:00 ピラティス 後藤	13:00~14:00 パワーヨガ 吉川		13:00~14:00 ピラティス 後藤		
14:00							
15:00	休館日						
16:00							
17:00							
18:00			17:30~17:50 スタッフレッスン				
19:00							
20:00		NEW 20:00~21:00 ZUMBA 隈元	19:30~20:30 パワーヨガ 吉川	NEW 19:30~20:30 ピラティス ナルミ			
21:00							
22:00							

ご不明な点はお気軽にスタッフまでお尋ねください。
 TEL : 0968-25-3001
 FAX : 0968-24-6177

教室プログラム内容

リフレッシュ&リラックス系/ローインパクト（走らない）系/コンディショニング系/ダンス系と初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムを中心にラインナップ。筋力強化、基礎代謝を向上させるプログラムもございます。

名 称	時 間	内 容	強 度
スタッフレッスン	20分	いろいろなジャンルのレッスンを行なうクラス	★ 
リフレッシュヨガ	● 60分	やさしいポーズをとりながら呼吸を整え瞑想の世界で心身ともにリフレッシュをはかるクラス	★ 
パワーヨガ	● 60分	筋肉を引き締め美しいボディーラインを目指すクラス	★★
はじめて太極拳	60分	ゆったりとした無理のない動きで健康維持をはかるクラス	★ 
NEW はじめてSTEP	60分	ステップ台を使った入門的なエアロビクスエクササイズ	★ 
Zumba	60分	ラテンを中心とした世界中のリズムを取り入れ、創造されたダンス	★~★★
ピラティス	● 60分	背骨を中心に歪みやズレを調整しインナーマッスルを鍛え、強く、しなやかな身体づくりをするクラス	★ 

利用料金

- 1回 510円 (1クラス) ※発券当日のみ有効
 - 回数券 5,140円 (11枚綴り) ※購入日より3ヶ月間有効
 - 1ヶ月定期券 4,110円 (申し込み日より30日間有効)
 - 3ヶ月定期券 10,280円 (申し込み日より90日間有効)
- ※教室プログラム定期券は、全ての教室プログラムにご参加いただけます。

※スタッフレッスンは、教室定期券または、トレーニングルーム利用券でご参加いただけます。

利用方法

- ・教室プログラム利用券・回数券または教室プログラム定期券をご購入のうえ、受付に提示してください。
 - ・受付にて整理券をお渡ししますので、担当インストラクターへ教室開始までにお渡しください。
- ◎整理券がないと教室には、参加できません。必ず、会場までお持ちください。

《注意》

- ※ご利用は、高校生以上（16歳以上）となります。
- ※当日、先着順となります。
- ※途中入場は、固くお断りいたします。
- ※室内用シューズ・汗拭きタオル・飲料水（蓋付のもの）をご用意ください。
- ※●表示は、室内用シューズは不要です。
- ※定期券を忘れた場合及び紛失された場合は、利用券をご購入の上、ご利用ください。
- 尚、回数券及び定期券を紛失された場合、再発行はいたしません。予めご了承ください。