

4月 TRUSS有料プログラム (スケジュール・料金)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	日曜日
Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS	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12名		定員12名		
9:30	9:15~10:15 けいらくストレッチ with chi-ball		9:00~10:00 ピラティス	定員24名	
10:00	単発1100円 中村勝美		単発1100円 市原桂子	9:25~9:55 LES MILLS BODYCOMBAT	定員12名
10:30	定員12名	10:20~11:50		定員12名	10:00~11:00 太極拳
11:00	11:00~12:00 ラテンダンス	10:30~11:30 スローボディシェイプ プラス		10:15~11:15 フラダンス	単発1100円 松矢好市
11:30	スクール制 片山千穂	単発1100円 中村勝美	バレエ	単発1100円 佐藤かおり	
12:00	定員12名	11:50~12:50 フラダンス	スクール制 三上亜紀子	定員12名	
12:30	12:20~13:20 機能改善を目指す エクササイズ ~軽快な身体作り~	単発1100円 根岸一枝	12:15~13:15 AntiGravity® Conditioning	11:55~12:55 グラマッスル フィットプラス	
13:00	単発1100円 ヴェレデひとみ		スクール制 Minako	単発1100円 川又珠実	
13:30			定員12名	定員12名	13:25~14:25 ベリーダンス
14:00	定員12名	13:30~14:30 AntiGravity® Exercise		13:15~14:15 フラダンス	単発1100円 平山美代子
14:30	14:15~15:15 ピラティス	14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美軸ライン	スクール制 Miya	単発1100円 鈴木夏子	
15:00	単発1100円 yoriko	単発1100円 渡辺美佐子		定員15名	
15:30				14:40~15:40 ベリーダンス	15:00~16:00 ピラティスプラス
16:00				スクール制 牧口順子	単発1100円 Chiyo
16:30				定員12名	定員12名
17:00				15:55~16:55 ファイティング エクササイズ	16:15~17:15 パワーヨガ
17:30		16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ		単発1100円 山本晃子	単発1100円 山口隆子
18:00		定員12名			
18:30	定員12名	18:20~19:20 ピラティス& ストレッチ	定員12名	18:30~19:30 バレエ	
19:00	18:45~19:45 ラテンエクスペス コンサルサ	単発1100円 今井しのぶ	18:30~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT	単発1100円 YASUKO	
19:30	単発1100円 菊池良子	定員12名	単発1100円 いっちー。	定員12名	
20:00		19:40~20:40 ピラティス		19:50~20:50 ダンサーズ ストレッチ	
20:30		単発1100円 今井しのぶ	定員12名	単発1100円 YASUKO	
21:00			20:15~21:15 K-POP CHOA スキルアップ講座		
21:30			単発1100円 ゆゆ		
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。

ラテンダンス (スクール)
片山千穂

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【4月料金】
個人会員様・法人会員様: 8,800円(税込)
非会員様: 11,000円(税込)
最少催行人数10名

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5回)の募集です。
【4月料金】
個人会員様・法人会員様: 14,850円(税込)
非会員様: 17,600円(税込)
最少催行人数: 5名

AntiGravity® Conditioning
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。
【4月料金】
個人会員様・法人会員様: 6,600円(税込)
非会員様: 8,800円(税込)
最少催行人数: 4名

AntiGravity® Exercise
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。
【4月料金】
個人会員様・法人会員様: 6,600円(税込)
非会員様: 8,800円(税込)
最少催行人数: 4名

ベリーダンス
牧口順子

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(3ヶ月分)】
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: 7名

【単発レッスン予約方法について】

WEBサービスログイン⇒イベント⇒イベント予約
⇒同意事項に同意し、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
※4月は3月15日(土)に1ヶ月分開示いたします。
※5月からは、前月15日に1日~15日分、
当月1日に16日~末日分の予約が開示されます。
※予約・入金期限は、レッスン開始20分前と
いたします。
※レッスン参加時に、入金したレシートを
インストラクターにお渡しく下さい。
※非会員様は、ご利用いただけません。
※レッスン開始20分前以降はキャンセル料が
かかります

【スクール予約方法について】

WEBサービスログイン⇒イベント⇒イベント予約
⇒同意事項に同意し、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

※4月分は、3月15日(土)10:00に開示いたします。
※5月以降は毎月15日に翌月分が開示されます。
※4月申込・入金期限は、「3月15日(土)10:00~
3月29日(土)19:00」といたします。
※レッスン参加時に、入金したレシートを
インストラクターにお渡しく下さい。

※すべてのレッスン並んだ順でのご入場です。