

7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	土曜日	日曜日	◆料金◆
	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			単発レッスン
8:00				定員24名	定員24名		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。
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	定員24名		ベリーダンス（スクール） 牧口順子
9:30		9:15～10:15 けいらくストレッチ with chi-ball		9:30～10:30 ピラティス	9:25～9:55 LES MILLS BODYCOMBAT	定員12名 9:50～10:50 太極拳	1回60分レッスン、3ヶ月1クール(全11回)の募集です。 【7～9月料金】 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10名 休講日：8/14、9/25
10:00		単発1100円 中村勝美	定員12名 10:20～11:50 バレエ	単発1100円 市原桂子	定員12名 10:15～11:15 フラダンス	単発1100円 松矢好市	バレエ（スクール） 三上亜紀子
10:30		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 佐藤かおり	定員12名 11:05～12:05 コリオスパイラル withストレッチ	1回90分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。 【7月料金】 個人会員様・法人会員様：11,880円(税込) 非会員様：14,080円(税込) 最少催行人数：5名 休講日：7/30
11:00	定員18名 11:00～12:00 ラテンダンス	単発1100円 中村勝美	スクール制 三上亜紀子	定員12名 12:00～13:00 太極拳		単発1100円 栗原美奈	AntiGravity® Conditioning MinakoもしくはMiya
11:30	単発1100円 片山千穂	定員12名 11:50～12:50 フラダンス		単発1100円 Tommy.			1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。 【7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) 最小催行人数：4名 休講日：7/9
12:00		単発1100円 根岸一枝	定員12名 12:15～13:15 AntiGravity® Conditioning	定員12名 13:15～14:15 フラダンス	定員8名 13:40～14:30 マシンピラティス ～コア&全身引き締め～ 体験会 今井 しのぶ	13:25～14:25 ベリーダンス	AntiGravity® Exercise MinakoもしくはMiya
12:30	定員12名 12:45～13:45 ピラティス		スクール制 Minako	定員15名 14:40～15:40 ベリーダンス	定員12名 15:00～16:00 ピラティスプラス	単発1100円 平山美代子	1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。 【7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) 最小催行人数：4名 休講日：7/9
13:00	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 美軸ライン	定員12名 13:30～14:30 AntiGravity® Exercise	定員12名 15:55～16:55 ファイトニング エクササイズ			マシンピラティス体験会
13:30		単発1100円 渡辺美佐子	スクール制 Miya	単発1100円 山本晃子			1回50分レッスン 【体験料金】 1,650 円(税込) ご予約方法については、単発レッスンと同様になります。 ※入金金は、レッスン20分前までにフロントにお立ち寄りください。
14:00	定員8名 14:25～15:15 マシンピラティス ～BASIC～		定員8名 15:00～15:50 マシンピラティス ～身体を正しく動かす～ 体験会 岡田 純子		18:00～18:50 マシンピラティス ～骨盤調整から姿勢改善へ～ 体験会 TAKA		【単発レッスン予約方法について】
15:00	体験会 yoriko	定員8名 16:00～16:50 マシンピラティス ～全身ボディメイク～ 体験会 長谷川 由里恵		定員12名 18:30～19:30 バレエ	定員12名 16:15～17:15 パワーヨガ		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 ※6月15日10:00に1日～15日分、 7月1日10:00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ださい。 ※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。（単発料金満額）
15:30			定員12名 16:30～17:30 姿勢改善 ストレッチ		定員8名 19:05～19:55 マシンピラティス ～代謝アップボディメイク～ 体験会 TAKA		【スクール予約方法について】
16:00	定員8名 16:00～16：50 マシンピラティス ～BASIC～ 体験会 ゆゆ		定員12名 17:00～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	単発1100円 YASUKO			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。 ※7月申込・入金期限は、6月15日(日)10:00～ 6月28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ださい。 ※申込期間終了後のキャンセルは、キャンセル料がかかります。 （スクール料金満額）
16:30	体験会 ゆゆ	定員12名 18:20～19:20 ピラティス& ストレッチ	定員12名 19:00～20:00 いっちー。	定員12名 19:50～20:50 ダンサース ストレッチ			※すべてのレッスン並んだ順でのご入場です。
17:00		単発1100円 今井しのぶ					
17:30		定員12名 19:40～20:40 ピラティス					
18:00	定員12名 18:45～19:45 ラテンエクスプレス コンサルサ						
18:30	単発1100円 菊池良子						
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							