

6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	日曜日 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 8:15~9:05 身体と心を整える ヨガ 秋原香	
8:30					定員24名 9:20~9:50 LES MILLS BODYCOMBAT	
9:00				定員12名 9:30~10:30 ピラティス	定員12名 10:15~11:15 フラダンス	
9:30			定員12名 10:20~11:50 バレエ	定員12名 12:00~13:00 太極拳	定員12名 11:45~12:45 バレエ	定員12名 9:50~10:50 太極拳
10:00		定員12名 10:30~11:30 スローボディシェイプ プラス		定員12名 13:15~14:15 フラダンス	定員12名 13:30~14:30 K-POP	定員12名 11:05~12:05 松矢好市
10:30	定員15名 11:00~12:00 ラテンダンス	単発1100円 中村勝美		定員12名 14:40~15:40 ハリーダンス ※4月~6月募集済み	定員12名 15:00~16:00 ピラティスプラス	定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
11:00	単発1100円 片山千穂	定員12名 11:30~12:50 フラダンス		定員16名 14:40~15:40 ハリーダンス ※4月~6月募集済み	定員12名 16:15~17:15 パワーヨガ	定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
11:30		単発1100円 根岸一枝		定員12名 15:55~16:55 ファイティング エクササイズ	定員12名 17:50~18:40 マシンピラティス ~代購アップボディメイク~	定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
12:00			定員12名 13:30~14:30 AntiGravity® Advanced	定員12名 18:30~19:30 TAKA	定員12名 18:55~19:55 CORE FLOW ヨガ	定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
12:30			スクール制 Kan/Minako	定員12名 19:00~19:30 ハリエ	定員12名 19:50~20:50 ジャズ	定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
13:00	定員8名 13:00~13:50 マシンピラティス ~BASIC~			定員12名 20:15~21:15 K-POP CHOA スキルアップ講座		定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
13:30	単発2200円 ゆゆ			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~		定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
14:00		定員12名 14:15~15:15 ボディメイク サーキット トレーニング		定員12名 16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ		定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
14:30	単発1100円 yoriko	単発1100円 渡辺美佐子		定員12名 18:45~19:45 ピラティス		定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
15:00				定員12名 19:40~20:30 マシンピラティス ~BASIC~		定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
15:30				単発2200円 yoriko		定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
16:00				定員8名 17:10~18:00 マシンピラティス ~BASIC~		定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
16:30				単発1100円 山本晃子		定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
17:00				単発1100円 Kaori		定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
17:30	単発2200円 佐々木啓					定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
18:00		定員12名 18:20~19:20 ピラティス				定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
18:30						定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
19:00	単発1100円 菊池良子	単発1100円 今井しのぶ				定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
19:30						定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
20:00						定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
20:30						定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
21:00						定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
21:30						定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
22:00						定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ
22:30						定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ

◆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。
【6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)

ハンモックヨガ~BASIC~
KanもしくはMinako

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【6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
KanもしくはMinako

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【6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)

ベリーダンス (スクール)
牧口順子※4月に募集済み

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】
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
※5/7休講

K-POP曲BTS2.0 (スクール)
土肥亮治

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全2回)の募集です。
【6月料金】※最少催行人数：4名
個人会員様・法人会員様：4,400円(税込)
非会員様：5,500円(税込)
※6/6、6/20休講

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

※5月15日10:00に18~15日分、
6月1日10:00に16日~末日分の予約が顯示されます。
※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

※毎月15日10:00に翌月分が顯示されます。
※5月申込期限は、5月15日(金)10:00~
5月30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、5月29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】
■6/1(月)ピラティス/マシンピラティス【yoriko】 ■6/6(土)K-POP【土肥亮治】 ■6/13(土)バレエ【ここ】
■6/20(土)K-POP【土肥亮治】 ■6/21(日)ベリーダンス【平山美代子】