

8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
7:30		定員24名 7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT		7:15~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT 定員24名		
8:00						
8:30						
9:00					定員7名 9:00~9:50 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円	
9:30				定員12名 9:30~10:30 ピラティス 単発1,100円 市原桂子	ゆゆ	
10:00			定員12名 10:20~11:50		定員12名 10:15~11:15 フラダンス 単発1,100円 佐藤かおり	定員12名 9:50~10:50 太極拳 単発1,100円 松矢好市
10:30	定員15名 11:00~12:00 ラテンダンス 単発1,100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1,100円 中村勝美				
11:00			バレエ スクール制 三上亜紀子		定員12名 11:45~12:45 バレエ 単発1,100円 ここ	定員12名 11:05~12:05 コリオスバイラル withストレッチ 単発1,100円 栗原美奈
11:30		定員12名 11:50~12:50 フラダンス 単発1,100円 篠田美奈	定員12名 12:15~13:15 ハンモックヨガ ~BASIC~ スクール制 Kan	定員12名 12:00~13:00 太極拳 単発1,100円 Tommy.		
12:00			定員12名 13:30~14:30 AntiGravity® Advanced スクール制 Kan	定員12名 13:15~14:15 フラダンス 単発1,100円 鈴木夏子	定員12名 13:25~14:25 ベリーダンス 単発1,100円 平山美代子	
12:30			定員7名 15:00~15:50 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 ゆゆ	定員16名 14:40~15:40 ベリーダンス スクール制 牧口順子	定員12名 15:00~16:00 ピラティスプラス 単発1,100円 Chiyo	
13:00	定員7名 13:00~13:50 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 ゆゆ		定員12名 16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ 単発1,100円 Kaori		定員12名 16:15~17:15 パワーヨガ 単発1,100円 山口隆子	
13:30				定員12名 15:55~16:55 ミット ファイティング 単発1,100円 山本晃子		
14:00	定員12名 14:15~15:15 ピラティス 単発1,100円 yoriko	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 単発1,100円 渡辺美佐子			定員7名 17:40~18:30 マシンピラティス ~代碼アップボディメイク~ 単発2,200円	
15:00					定員12名 18:30~19:30 TAKA	
15:30	定員7名 15:45~16:35 マシンピラティス ~動きやすい場作り~ 単発2,200円 yoriko				定員12名 18:45~19:45 CORE FLOW ヨガ 単発1,100円 TAKA	
16:00						
16:30						
17:00	定員7名 17:10~18:00 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 佐々木喜					
17:30						
18:00		定員12名 18:20~19:20 ピラティス 単発1,100円 今井しのぶ				
18:30	定員12名 18:45~19:45 ラテンエクスペ コンサルサ 単発1,100円 菊池良子		定員12名 19:10~20:10 LES MILLS BODYCOMBAT 単発1,100円 いっちー	定員12名 19:50~20:50 ジャズ 単発1,100円 YASUKO		
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
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。

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。
【8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

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【8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

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【8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)

K-POP with TOMORROW X TOGETHER 「Stick With You」 (スクール) 土肥亮治

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全4回)の募集です。
【8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)

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

※7月15日10:00に18~15日分、
8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。
※8月申込期限は、7月15日(月)10:00~
7月25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、7月24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】

■8/5(水)BODYCOMBAT【いっちー】 ■8/8(土) K-POP【土肥亮治】 ■8/11(火)スローボディシェイプ【中村勝美】
■8/11(火)フラダンス【篠田美奈】 ■8/22(土)バレエ【ここ】 ■8/27(木)フラダンス鈴木夏子→丸山佳子へ代行
■8/29(土)ピラティスプラス【chiyo】 ■8/29(土)マシンピラティス/コアフローヨガ【TAKA】