12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
	Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS	Studio TRUSS
7:30		定員24名 7:30~8:00 LesMILLS BODYCOMBAT		7:15~8:00 LesMILLS BODYCOMBAT		
8:00				定員24名		
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 ゆゆ	
9:30				定員12名 9:30~10:30 ピラティス 単発1100円 市原桂子		定員12名 9:50~10:50 太極拳 単発1100円 松矢好市
10:00			定員12名		定員12名 10:15~11:15 フラダンス ※募集なし ダンスフェス 佐藤かおり	
10:30	定員16名	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 中村勝美	10:20~11:50 バレエ スクール制 三上亜紀子			定員12名 11:05~12:05 コリオスパイラル withストレッチ 単発1100円 栗原美奈
11:00	11:00~12:00 ラテンダンス 単発1100円 片山千穂			定員12名	定員12名 11:40~13:10 バレエ 単発1650円 ここ	
11:30						
12:00	定員7名	定員12名 11:50~12:50 フラダンス 単発1100円 根岸一枝	定員12名 12:15~13:15 ハンモックヨガ ~BASIC~ スクール制 Kan	12:00~13:00 太極拳 単発1100円 Tommy.		
12:30						
13:00	13:00~13:50 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2200円 ゆゆ			定員12名	定員12名 13:30~14:30 K-POP スクール制 土肥亮治	定員12名 13:25~14:25 ベリーダンス 単発1100円 平山美代子
13:30			定員12名 13:30~14:30 AntiGravity® Advanced スクール制 Kan	13:15~14:15 フラダンス 単発1100円 鈴木夏子		
14:00	定員12名	定員12名				
14:30	14:15~15:15 ピラティス 単発1100円 yoriko	14:15~15:15 ボディメイク サーキット トレーニング 単発1100円 渡辺美佐子		定員16名 14:40~15:40 ベリーダンス ※募集なし ダンスフェス 牧口順子		定員12名 14:45~15:45 HIP！UP！ ピラティス 単発1100円 前川尚子
15:00			定員7名 15:00~15:50 マシンピラティス ~身体を正しく動かす~ 単発2,200円 岡田 純子		定員12名 15:00~16:00 ピラティスプラス 単発1100円 Chiyo	
15:30	定員7名 15:35~16:25 マシンピラティス ~動きやすい身体作り~ 単発2200円 yoriko			定員12名 15:55~16:55 ミット ファイティング 単発1100円 山本晃子	定員12名 16:15~17:15 パワーヨガ 単発1100円 山口隆子	
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2200円 佐々木啓					
17:30						
18:00		定員12名		定員12名		
18:30	定員12名	18:20~19:20 ピラティス 単発1100円 今井しのぶ		18:30~19:30 バレエ 単発1100円 YASUKO		
18:45	18:45~19:45 ラテンエクスプレス コンサルサ					
19:00			定員18名 19:10~20:10 LesMILLS BODYCOMBAT 単発1100円 いっちー。			
19:30	単発1100円 菊池良子	定員7名 19:40~20:30 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 今井しのぶ		定員12名 19:50~20:50 ジャズ 単発1100円 YASUKO		
20:00						
20:30			定員7名 20:30~21:20 マシンピラティス ~BASIC~ 単発2,200円 ゆゆ			
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。
【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。
【料金】※最小催行人数：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。
【料金】※最小催行人数：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曲「perfect Night」BY Leserafim（スクール）土肥亮治

1回60分レッスン、1ヶ月1クール(全3回)の募集です。
【料金】※最小催行人数：4名
個人会員様・法人会員様：6,600円(税込)
非会員様：8,250円(税込)
※12/19休み

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☑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

※11月15日10:00に1日~15日分、
12月1日10:00に16日~末日分の予約が開示されます。
※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☑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。
※11月申込期限は、11月15日(日)10:00~
11月28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、11月27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】
■12/5(土)バレエ【ここ】■12/12(土)バレエ【ここ】■12/29(火)スローボディシェィッププラス【中村勝美】