

9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	土曜日 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		
8:30						
9:00					定員7名 9:00~9:50 マシンピラティス ~BASIC~	
9:30				定員12名 9:30~10:30 ピラティス	単発2,200円 ゆゆ	
10:00					定員12名 10:15~11:15 フラダンス	
10:30		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 10:20~11:50 バレエ	単発1,100円 市原佳子	単発1,100円 佐藤かおり	定員12名 9:50~10:50 太極拳
11:00	定員15名 11:00~12:00 ラテンダンス	単発1,100円 中村勝美				単発1,100円 松矢好市
11:30	単発1,100円 片山千穂	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 12:00~13:00 太極拳	定員12名 11:45~12:45 バレエ	定員12名 11:05~12:05 コロソスバイラル withストレッチ
12:00		単発1,100円 根岸一枝	定員12名 12:15~13:15 ハンモックヨガ ~BASIC~	単発1,100円 Tommy.	単発1,100円 ここ	単発1,100円 栗原美奈
12:30			スクール制 Kan	定員12名 13:15~14:15 フラダンス		
13:00	13:00~13:50 マシンピラティス ~BASIC~		定員12名 13:30~14:30 AntiGravity® Advanced	単発1,100円 丸山桂子	定員12名 13:30~14:30 K-POP	定員12名 13:25~14:25 ベリーダンス
13:30	単発2,200円 ゆゆ	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	スクール制 Kan	定員16名 14:40~15:40 ベリーダンス	スクール制 土肥亮治	単発1,100円 平山美代子
14:00		単発1,100円 渡辺美佐子	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~	定員12名 15:55~16:55 ミット ファイティング	定員12名 15:00~16:00 ピラティスプラス	定員12名 14:45~15:45 HIP! UP! ピラティス
14:30	ピラティス		単発2,200円 岡田 純子	単発1,100円 山本晃子	単発1,100円 Chiyo	単発1,100円 前川尚子
15:00	単発1,100円 yoriko		定員12名 16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ			
15:30			単発1,100円 Kaori			
16:00	15:45~16:35 マシンピラティス ~動きやすい身体作り~					
16:30	単発2,200円 yoriko					
17:00						
17:30	17:10~18:00 マシンピラティス ~BASIC~					
18:00	単発2,200円 佐々木啓					
18:30		定員12名 18:20~19:20 ピラティス		定員12名 18:30~19:30 バレエ	定員7名 17:40~18:30 マシンピラティス ~代講アップボディメイク~	
19:00	ラテンエクスペリエンス コンサルサ	単発1,100円 今井しのぶ	定員15名 19:10~20:10 LES MILLS BODYCOMBAT	単発1,100円 YASUKO	単発2,200円 TAKA	定員12名 18:45~19:45 CORE FLOW ヨガ
19:30	単発1,100円 菊池良子	定員7名 19:40~20:30 マシンピラティス ~BASIC~	単発1,100円 いっちゃん	定員12名 19:50~20:50 ジャズ	単発1,100円 TAKA	
20:00		単発2,200円 今井しのぶ				
20:30			定員7名 20:30~21:20 マシンピラティス ~BASIC~	単発1,100円 YASUKO		
21:00			単発2,200円 ゆゆ			
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5回)の募集です。
【9月料金】※最少催行人数：5名
個人会員様・法人会員様：14,850円(税込)
非会員様：17,600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。
【9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)
※9/23休講

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。
【9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)
※9/23休講

K-POP曲未定 (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。
【9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 牧口順子

1回60分レッスン、3ヶ月1クール(全10回)の募集です。
【9月~11月料金】
個人会員様・法人会員様：22,000円(税込)
非会員様：27,500円(税込)
最少催行人数10名

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

※8月15日10:00に1日~15日分、
9月1日10:00に16日~末日分の予約が開始されます。
※予約期限は、レッスン開始20分前となります。
※ご予約には、クレジットカードが必要となります。
※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)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に翌月分が開始されます。
※9月申込期限は、8月15日(土)10:00~
8月29日(土)19:00となります。
※ご予約には、クレジットカードが必要となります。
※キャンセルは、8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(スクール料金参照)

【休講情報】

■9/1(水)スローボディシェイプ【中村勝美】 ■9/5(土)マシンピラティス・CORE FLOWヨガ【TAKA】
■9/6(日)ベリーダンス【平山美代子】 ■9/12(土)マシンピラティス・CORE FLOWヨガ【TAKA】 ■9/14(月)マシンピラティス【ゆゆ】
■9/16(水)マシンピラティス【ゆゆ】 ■9/19(土)バレエ【ここ】 ■9/19(土)ピラティスプラス【Chiyo】
■9/19(土)マシンピラティス・CORE FLOWヨガ【TAKA】 ■9/20(日)ベリーダンス【平山美代子】 ■9/22(火)スローボディシェイプ【中村勝美】
■9/26(土)マシンピラティス【ゆゆ】 ■9/26(土)バレエ【ここ】 ■9/27(日)ベリーダンス【平山美代子】 ■9/28(月)ピラティス・マシンピラティス【yoriko】