

8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		7:15~8:00		
8:00		7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYCOMBAT		
8:30				定員24名	定員24名	
9:00					8:15~9:05 身体と心を整える ヨガ 萩原香	
9:30				定員12名	定員24名	
10:00				9:30~10:30	9:25~9:55 LES MILLS BODYCOMBAT	定員12名
10:30		定員12名	定員12名	ピラティス	定員12名	9:50~10:50
11:00	定員15名	10:30~11:30 スローボディシェイプ プラス	バレエ	単発1100円 市原桂子	10:15~11:15 フラダンス	太極拳
11:30	ラテンダンス	単発1100円 中村勝美	スクール制 三上亜紀子		単発1100円 佐藤かおり	単発1100円 松矢好市
12:00	単発1100円 片山千穂	定員12名		定員12名		定員12名
12:30		11:50~12:50 フラダンス	定員12名	12:00~13:00 太極拳		11:05~12:05 コリオスパイラル withストレッチ
13:00	12:45~13:45 ピラティス	単発1100円 根岸一枝	12:15~13:15 AntiGravity® ピラティス&リラックス	単発1100円 Tommy.		単発1100円 栗原美奈
13:30	単発1100円 yoriko		スクール制 Minako	定員12名		定員12名
14:00		定員12名	定員12名	13:15~14:15 フラダンス	13:40~14:30 マシンピラティス	13:25~14:25 ベリーダンス
14:30	14:25~15:15 マシンピラティス ~BASIC~	14:15~15:15 ボディメイク トレーニング 美軸ライン	13:30~14:30 AntiGravity® Advanced	単発1100円 鈴木夏子	スクール制（4回） 今井 しのぶ	単発1100円 平山美代子
15:00	スクール制（3回） yoriko	単発1100円 渡辺美佐子	定員8名	14:40~15:40 ベリーダンス ※7月に3ヶ月クールで 募集済み	定員12名	
15:30			15:00~15:50 マシンピラティス	スクール制 牧口順子	15:00~16:00 ピラティスプラス	
16:00	定員8名	定員8名	岡田 純子	定員12名	単発1100円 Chiyo	
16:30	16:00~16:50 マシンピラティス ~BASIC~	16:00~16:50 マシンピラティス ~全身ボディメイク~	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	
17:00	スクール制（4回） ゆゆ	スクール制（4回） 長谷川 由里恵	16:30~17:30 姿勢改善 ストレッチ	単発1100円 山本晃子	16:15~17:15 パワーヨガ	
17:30			単発1100円 Kaori		単発1100円 山口隆子	
18:00		定員12名			定員8名	
18:30	定員12名	18:20~19:20 ピラティス& ストレッチ	定員12名	定員12名	18:00~18:50 マシンピラティス ~骨盤調整から姿勢改善へ~	
19:00	18:45~19:45 ラテンエクスプレス コンサルサ	単発1100円 今井しのぶ	19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	18:30~19:30 バレエ	スクール制（5回） TAKA	
19:30	単発1100円 菊池良子	定員12名	単発1100円 いっちー。	単発1100円 YASUKO	定員8名	
20:00		19:40~20:40 ピラティス	定員12名	定員12名	19:05~19:55 マシンピラティス ~代謝アップボディメイク~	
20:30		単発1100円 今井しのぶ	20:15~21:15 K-POP CHOA スキルアップ講座	19:50~20:50 ダンサーズ ストレッチ	スクール制（5回） TAKA	
21:00			単発1100円 ゆゆ	単発1100円 YASUKO		
21:30						
22:00						
22:30						

【休講情報】
■8/4(月)ラテンコンサルサ【菊池良子】 ■8/6(水)BODYCOMBAT【いっちー。】
■8/11(月)マシンピラティス【yoriko】 ■8/14(木)ベリーダンス【牧口順子】
■8/16(月)マシンピラティス【今井しのぶ】

◆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)
AntiGravity® ピラティス&リラックス MinakoもしくはMiya
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 MinakoもしくはMiya
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)
マシンピラティススクール ※今回は7/19(土)10:00〜申込開始
1回50分レッスン、1ヶ月1クール(全3〜5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：9,900円〜16,500円(税込) 非会員様：12,375円〜20,625円(税込) ※実施回数によって料金が異なります。予約ページをご確認ください。 ※1回単価3,300円(税込)です。
【単発レッスン予約方法】
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
※7月15日10:00に1日〜15日分、 8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。 ※キャンセルは、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。 ※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。
【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。 ※8月申込・入金期限は、7月15日(日)10:00〜 7月26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。 す。（スクール料金満額）
【マシンピラティススクール予約方法】
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
※8月申込・入金期限は、7月19日(土)10:00〜 7月30日(水)21:00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。 ※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。 す。（スクール料金満額）
※すべてのレッスン並んだ順でのご入場です。