

マシンルームスタジオプログラムのご案内

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
クラス名		健康体操	健康ヨガ			
時間		10:00~10:45	9:05~10:20			
参加費		3,670円(税込)	5,100円(税込)			
定員		8名	8名			
クラス名			シェイプエアロ	シェイプステップ		ボディパンプ
時間			10:30~11:15	10:30~11:15		12:30~13:15
参加費			3,670円(税込)	3,670円(税込)		1回 700円(税込)
定員			8名	8名		8名
クラス名	すっきりヨガ			リラックスヨガ	ボディパンプ	ボディコンバット
時間	13:30~14:45			12:30~13:15	12:00~12:45	13:30~14:15
参加費	5,100円(税込)			3,670円(税込)	1回 700円(税込)	1回 700円(税込)
定員	8名			8名	8名	8名
クラス名					ボディコンバット	
時間					13:00~13:45	
参加費					1回 700円(税込)	
定員					8名	
クラス名	チアダンス		キッズファンク			
時間	16:15~18:30		16:30~19:30			
参加費	9,580円(税込)		9,580円(税込)			
定員	A10名/B10名		A10/SS10名			
クラス名	ボディパンプ			キッズファンク		
時間	19:15~19:45			17:30~20:30		
参加費	1回 700円(税込)			9,580円(税込)		
定員	8名			B10/C10/S10名		
クラス名	ボディコンバット					
時間	20:00~20:30					
参加費	1回 700円(税込)					
定員	8名					

★ボディパンプ・ボディコンバットはお得な回数券もございます。(各教室共通で11回分使用可：但し有効期限 6ヶ月)

参加費

(有料教室のみ)

各教室ごとに記載 (各教室2ヶ月8回授業)

(別途 授業参加毎に施設利用料金がかかります回数券・定期券の利用可能)

・子ども教室 … 参加費のみでご参加頂ける子ども向けの運動教室です。(上記太枠教室)

- ・キッズファンク ⇒ 5才からのダンスレッスンの教室で、リズム感と全身の動作技術を高めます。

クラス	曜日	時間	年齢	定員	内容
Aクラス	木	16:30~17:30	5才~小学生	10名	ダンスの基礎を学ぶ初級クラス
SSクラス		18:30~19:30	中学~高校生		個々の技術を高める上級クラス
Bクラス	金	17:30~18:30	小学生~中3	10名	集団のダンスを学ぶ中級クラス
Cクラス		18:30~19:30	小学生~中3		複雑な振りを覚える上級クラス
Sクラス		19:30~20:30	小学生~中3		個々の技術を高める上級クラス

- ・チアダンス ⇒ 5才からのチアリーディングの教室で、柔軟性と全身のバランス能力を育てま

クラス	曜日	時間	年齢	定員
Aクラス	火	16:15~17:15	5才~小2	10名
Bクラス		17:30~18:30	小学生	

スタジオでは様々なレッスン・教室などをご用意しております。
教室の料金と時間はそれぞれ異なります。定員や日程をご確認頂き、ぜひ一度ご体験ください。