

《大人のプログラム》

JSS柏原

2017.5～

■スイミング&スタジオ&ジム(アダルト)

会員種別	クラス	曜日	利用時間	利用施設	月会費
------	-----	----	------	------	-----

●スイミング(プール会員)

デイマスター	RPDM	月～金	10:00～14:00	プール・スタジオ	6,000円+(消費税480円)
デイマスタープラス	RPDMP			プール・スタジオ・ジム	6,500円+(消費税520円)
ナイトマスター	RPNM		14:00～20:50	プール・スタジオ	6,400円+(消費税512円)
ナイトマスタープラス	RPNMP			プール・スタジオ・ジム	6,900円+(消費税552円)
フルタイム	RPF	月～金	10:00～20:30	プール・スタジオ	7,500円+(消費税600円)
		土	10:00～19:30		
サタデー	RCS	土	10:00～19:30	プール・スタジオ・ジム	4,000円+(消費税320円)

プライベート レッスン		月木金	14:00～14:30	プール	1人 3,000円(消費税240円)
					2人 2,550円(消費税204円)
					3人 2,000円(消費税160円)

★事前に予約が必要です。

●チョットネスジム(ジム会員)

チョットネス	RC	月～土	13:00～18:00	ジム	4,500円+(消費税360円)
チョットネスモーニング	RCAM	月～土	10:00～14:00		
チョットネスナイト	RCN	月～金	17:00～20:30		4,900円+(消費税392円)
		土	17:00～19:30		
チョットネスマスター	RCM	月～金	10:00～20:50	プール・スタジオ・ジム	8,500円+(消費税680円)
		土	10:00～14:00		

●ヨガ(スタジオ会員)

アクティブヨーガ	Y1	水(週1回)	11:00～12:00	スタジオ(ヨーガ)	5,000円+(消費税400円)
			10:00～14:00	プール・スタジオ	
アクティブヨーガ & シンプルヨーガ	Y21	水・金 (週2回)	11:00～12:00	スタジオ(ヨーガ・水)	8,000円+(消費税640円)
			14:00～15:00	スタジオ(ヨーガ・金)	
			10:00～14:00	プール・スタジオ	
シンプルヨーガ	Y2	金(週1回)	14:00～15:00	スタジオ(ヨーガ)	5,000円+(消費税400円)
			10:00～14:00	プール・スタジオ	
アクティブヨーガ	Y3	月(週1回)	19:20～20:20	スタジオ(ヨーガ)	5,000円+(消費税400円)
			17:00～20:30	ジム	

★表示価格はすべて本体価格+(消費税)です。

スタジオプログラムのご紹介

(デイマスター・デイマスタープラス・ナイトマスター・ナイトマスタープラス・フルタイム・サタデー・チョットネスマスター・スタジオ会員利用可能)

月曜日 10:40～11:00 ストレッチポール	11:20～12:10 骨盤調整	19:20～20:20 アクティブヨガ
火曜日 10:40～11:30 シェイプアップエアロ	11:50～12:40 ズンバ	19:00～19:40 初めてエアロ
水曜日 11:00～12:00 アクティブヨガ	12:15～13:00 シェイプアップエアロ	19:20～20:20 健美操
木曜日 10:40～11:10腰痛体操(3階体操室)	11:20～12:20 健美操	19:35～20:20 ピラティス
金曜日 10:40～11:20 初めてエアロ	11:40～12:00 ストレッチポール	14:00～15:00 シンプルヨガ
土曜日 11:00～12:00 健美操	17:25～18:10 シェイプアップエアロ	

詳しくはスクールまでお問い合わせください