

# 《大人のプログラム》

JSS柏原

2019.10～

## ■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	6,600円(税込)
デイマスタープラス	RPDMP			プール・スタジオ・ジム	7,150円(税込)
ナイトマスター	RPNM		14:00～20:50	プール・スタジオ	7,040円(税込)
ナイトマスタープラス	RPNMP			プール・スタジオ・ジム	7,590円(税込)
フルタイム	RPF	月～金	10:00～20:30	プール・スタジオ	8,250円(税込)
		土	10:00～19:30		
サタデー	RCS	土	10:00～19:30	プール・スタジオ・ジム	4,400円(税込)

プライベート レッスン		月木金	14:00～14:30	プール	1人 3,300円(税込)
					2人 2,805円(税込)
					3人 2,200円(税込)

★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	4,950円(税込)
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 土	17:00～20:30 17:00～19:30		
チョットネスマスター	RCM	月～金 土	10:00～20:30 10:00～19:30	プール・スタジオ・ジム	9,350円(税込)

### ●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)	5,500円(税込)
			10:00～14:00	プール	
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・火)	8,800円(税込)
			14:00～15:00	スタジオ(ヨーガ・金)	
			10:00～14:00	プール	
シンプルヨーガ	Y2	金(週1回)	14:00～15:00	スタジオ(ヨーガ・金)	5,500円(税込)
			10:00～14:00	プール	
タイ式ヨーガ	Y3	月(週1回)	19:20～20:20	スタジオ(ヨーガ・月)	5,500円(税込)
			17:00～20:30	ジム	

★表示価格はすべて税込表示です。

### 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	11:20～12:10 骨盤調整	12:30～12:50 ストレッチポール	19:20～20:20 タイ式ヨガ
火曜日	10:40～11:30 シェイプアップエアロ	11:50～12:40 ズンバ	19:00～19:45 コアリフレッシュ
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(※)	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	

(※)は、3階トレーニングルーム

詳しくはスクールまでお問い合わせください