

1月12日(月・祝)特別スケジュール

| 1月11日(日) | 1月12日(月・祝) 祝日営業・特別スケジュール | 1月13日(火) |
|----------|--|----------|
| | | |
| 10:30 | スタジオ 1階PTルーム パーソナルトレーニング体験 10:30~11:00 | 10:30 |
| 11:00 | | 11:00 |
| 11:30 | パーソナルトレーニング体験 11:15~11:45 | 11:30 |
| 12:00 | | 12:00 |
| 12:30 | パーソナルトレーニング体験 12:00~12:30 | 12:30 |
| 13:00 | | 13:00 |
| 13:30 | パーソナルトレーニング体験 12:45~13:15 | 13:30 |
| 14:00 | | 14:00 |
| 14:30 | パーソナルトレーニング体験 13:30~14:00 | 14:30 |
| 15:00 | | 15:00 |
| ≈ | ≈ | ≈ |
| 18:00 | | 18:00 |
| 18:30 |  ボディパンプヘビー 18:30~19:30 篠田裕太 | 18:30 |
| 19:00 | | 19:00 |
| 19:30 | | 19:30 |
| 20:00 |  ボディコンバット 20:00~21:00 ゆりな | 20:00 |
| 20:30 | | 20:30 |
| 21:00 | | 21:00 |
| 21:30 |  LMピラティス 21:30~22:00 ゆりな | 21:30 |
| 22:00 | | 22:00 |
| 22:30 | | 22:30 |

【参加料金】ゴールド・レギュラー会員／500円 ビギナー会員／1000円 スポット会員／1800円

10:30~14:45はパーソナルトレーニングハッピーアワー

ストレッチ・トレーニングはもちろんダイエットカウンセリングやスタジオレッスンのフォームチェックなど
フィットネスに関することならなんでもOK！カラダを変えたい方、ご相談ください。
スタジオかパーソナルトレーニングルームで行います。お申込みはメールか店頭にて。



【体験料金】

- ①パーソナルトレーニングはじめての方
どの会員プランの方も30分¥3000 60分¥6000
- ②パーソナルトレーニングをaoaでやったことある方は会員プラン料金に準じます。
 - ゴールド・ビギナー：30分¥3000 60分¥6000 ●レギュラー：30分¥4500 60分¥9000
 - スポット：30分¥6000 60分¥12000



※全額現金でのお支払いの方は¥1000 OFF！