

Lesson off

7月2日(木) 10日(金)、20日(月)、30日(木)、8月☺夏女頑張ります!!🙏休みなし(→9月連休くださいませ🙏)

## ご予約 BOOKING

- スタジオ予約帳記名
- TEL または Short mail  
080-7724-3191  
(イシツ)
- HP オンライン予約ホーム  
<https://www.studiofu-chitose-zumba-yoga.com/bookonline>



ご予約の上

お越しいただけると↓

- ・お客様に合ったプログラムを提供できます。
- ・急な休講の際、直接連絡いたします。

## 料金

★ビジター1回 ¥2,000円

☆会員☆ (入会金 3,000円特典有り)

★1回券 ¥1,200

★5回券 大人 ¥5,000

小(低) ¥2,500 (高) ¥3,000

中、高生 ¥3,500

★マンスリーパス ¥10,000

月(mon)	火(tue)	水(wed)	木(thu)	金(fri)	土(sat)	日(sun)
			8:00~19:00 ホテメンテナンス or 貸スタジオ		朝活ズンバ® ZUMBA® 8:10~9:00	朝活ヨガ YOGA 8:10~9:00
バレトン Balletone® 10:10~11:10	体の硬い人の YOGA 10:10~11:00	ズンバ® ZUMBA® 10:10~11:00	貸スタジオ	STRONG NATION 10:10~11:10	10:00~16:00 貸スタジオ	10:00~16:00 貸スタジオ
12:00~19:00 ホテメンテナンス or 貸スタジオ	12:00~19:00 ホテメンテナンス or 貸スタジオ	12:00~19:00 ホテメンテナンス or 貸スタジオ	STRONG→ZUMBA®90に変更 7月24日(金)のみ		16:00~21:00 ホテメンテナンス or 貸スタジオ	16:00~21:00 ホテメンテナンス or 貸スタジオ
ズンバ® ZUMBA® 19:30~20:20	STRONG NATION 19:30~20:30	ズンバ® ZUMBA® 19:30~20:20	バレトン Balletone® 19:30~20:30	12:00~21:00 ホテメンテナンス or 貸スタジオ		
ホテメンテナンス	ホテメンテナンス	ホテメンテナンス	ホテメンテナンス			

馬場洋史インストラクター  
7月 8日(水)、22日(水)  
8月12日(水)、26日(水)

ホテメンテナンス ←怪我の予防、なかなか取れない疲れやコリに

リンパトリートメント/関節モビライゼーション/パーソナルストレッチ

初回30分 1,500円 動き続けるために、体のメンテナンスは必須です。時にプロの手を借りてみませんか?