



太極拳
バランス感覚を養い
体力向上・老化防止



ママ&キッズ
親子で楽しく
ふれあい体操



リセットエアロ
ホルモンのバランスを整える
静・動融合クラス

こんにちはスタジオ halo-halo ですよ

笑顔と元気とホッとひと息
あなたの暮らしのエッセンス
近頃ウツサの

Life of HALO-halo Style

自分のためにはじめて、探してみませんか
halo-haloのオリジナルレッスン!



エアロビクス
リリィな自分再発見
汗がいて気持ち爽快



ヨガワーク
静的な極みクラスで
リフレッシュ&リラックス



ピラティスワーク
身体ひきしめ&UPで
めざせハノンドレゾ!



ママ&ベビー
親子のスキンシップ
発育向上も

会費のご案内

入会登録料	会費	利用内容
ベーシック会員	月 ¥4,400	週に一度 限定クラスを予約なしで受講したい方
ピラティスワーク会員	各会員 月 ¥6,600	同じエクササイズを 週2回以上受講したい方
ヨガワーク会員		
コンディショニング会員		
エアロビクス会員		
リセットエアロ会員		
太極拳会員	¥3,600	
ミックス会員	月 ¥5,500	月に5回 どのクラスでも予約の上受講したい方
フリー会員	月 ¥5,280	月に4回 どのクラスでも予約の上受講したい方
	月 ¥3,960	月に3回 どのクラスでも予約の上受講したい方
	月 ¥2,860	月に2回 どのクラスでも予約の上受講したい方
ナイトフリー会員	月 ¥7,700	週に何度でも好きなクラスを予約の上受講したい方(ナイトは20:00以降のクラス)
ナイトフリー	月 ¥5,500	
ビジター	1回 ¥3300	予約がとれればいつでも受講可能
チケット	5枚 ¥12,500	3ヶ月限定チケット
ママ&ベビー ママ&ベビースモールキッズ ママ&スモールキッズ ママ&キッズ	1回 ¥1,500	毎月日時確認の上予約にて受講可能
マタニティクラス	1回 ¥2,000	
略茶道	菓子代別途 ¥350	毎月日時確認の上予約にて受講可能
会員ビジター	1回 ¥1,400	フリー会員以外の会員でいつもより多めに受講したい時に

レッスンスケジュール

2021/12月～

月	火	水	木	金	土	日
					ピラティスワーク	定休日
				子守ありのクラス↓	10:00～11:00	
メンタルヨガワーク 11:00～12:00	ピラティスワーク 11:00～12:00	ヨガワーク 11:00～12:00	週替プログラム 11:00～12:00	ピラティスワーク 11:00～12:00	ピラティスワーク 11:30～12:30	
			*ママ&ベビー *ママ&ベビースモールキッズ *ママ&スモールキッズ			
お腹スッキリ リセットエアロ 13:00～14:00	ふくらはぎ足裏スッキリ リセットエアロ 13:00～14:00	ピラティスワーク 13:00～14:00	アンチエイジング ヨガワーク 13:00～14:00	ぶりっつ小原 リセットエアロ 13:00～14:00	コンディショニング リセットエアロ 13:00～14:00	
					フェイス&ヨガワーク 14:15～15:15	
アンチエイジング ピラティスワーク 14:30～15:30	かんたんヨガワーク 14:30～15:30	骨髄コンディショニング 14:30～15:30	ピラティスワーク 14:30～15:30	コンディショニング ストレッチ 14:30～15:30	ピラティスワーク 15:30～16:30	
					太極拳 16:00～17:00	
					太極拳 4F 略茶道 着物着付け(月1回) 17:00～18:00	
ソフト ピラティスワーク 18:30～19:15	ヨガワーク 18:30～19:30	ピラティスワーク 18:00～19:00	ヨガワーク 18:30～19:30	コンディショニング ピラティスワーク 18:00～19:00	ぶりっつ小原 リセットエアロ 18:30～19:30	
ヤセロピ 19:30～20:15	コンディショニング ピラティスワーク 20:00～21:00	エアロビクス 19:30～20:30	ピラティスワーク 19:45～20:45	有酸素運動 ホールでコアトレ 19:30～20:30	ラリーエクササイズ 20:00～21:00	
週替プログラム 20:30～21:30		ナイトヨガワーク 21:00～22:00	コンディショニング ストレッチ 21:00～22:00	ナイトヨガワーク 21:00～22:00		
第1・3・5週 ヨガワーク 第2・4週 ピラティスワーク						

※きめ細やかな指導を心がけますので **全クラス予約制** とさせていただきます。

※スケジュールについては変更の可能性もありますのでご了承ください。



ご予約いただければ¥600にて
お好きなレッスンを
体験できます。
どうぞご連絡ください。



ご予約・お問い合わせ

TEL/FAX 099-222-1684
〒892-0841 鹿児島市照国町15-17-3F4F

ボディサプリメントプレイス
スタジオ halo-halo

代表 幸田 真由美

モバイルからもどうぞ



halo-haloは、女性専用の予約制スタジオです。

ピラティスワークやヨガワークなど女性ホルモンバランスを整え姿勢の改善、脂肪燃焼を中心としたオリジナルレッスンを行っています。また、出張レッスンも致しますので、職場や地域・学校サークル活動にご利用ください。
スタッフ一同笑顔でお待ちしています!!