

「もっと」をかなえる、PUREMIUMスタジオに生まれかわりました！

- **申込み開始日【窓口】6/27⑨ 11時～【電話】6/27⑨ 12時～**
- 最少催行人数に満たない場合は休講とさせていただきますので、予めご了承ください。
- お申込み状況の確認はフロントまでお問合せください。
- 会員種別時間外の方でも参加費のみで受講可能です。 ※記載はすべて、グンゼスポーツ権原会員価格
- 当日キャンセルは、料金を全額頂戴いたします。（ご予約の変更・キャンセルは前日まで）

## パネルティーボックス 火曜日

【日時】 7/4,7/18  
19:45～20:30  
【料金】 1,100円（税込）  
【定員】 5名 ※最少催行2名  
Premiumスタジオ（旧Bスタジオ）  
【担当】 三浦 弘美



折りたたみのできる、変幻自在のワークアウトツールを使用します。『有酸素運動・筋トレ・調整系』全ての運動を45分間でを行います。忙しい日は、これ1本で完結！

## オリジナルムーブ 火曜日

【日時】 7/11,7/25  
19:45～20:45  
【料金】 1,100円（税込）  
【定員】 15名 ※最少催行5名  
Premiumスタジオ（旧Bスタジオ）  
【担当】 三浦 弘美



いつものエアロピクスをパワーアップ！回転やジャンプ動作、トレーニングパートを含めた60分をお届けします！

## ポール&ヨガ 水曜日

【日時】 7/5, 7/12, 7/19, 7/26  
12:20～13:10  
【料金】 550円（税込）  
【定員】 15名 ※最少催行5名  
Premiumスタジオ  
【担当】 KEI



ローラーを使用し、リラックスしながら呼吸に合わせたヨガのポーズを行います。体幹など必要な筋肉をつけ、効率的でしなやかな動きの習得を目指します。

## ハンモックヨガ 水曜日

【日時】 7/5, 7/12, 7/19, 7/26  
13:30～14:30  
【料金】 550円（税込）  
【定員】 8名 ※最少催行3名  
Premiumスタジオ  
【担当】 磯部



ハンモックを使用した空中ヨガです。身体を包んだり、腕や脚を引掛けたりしながらヨガのポーズを行います。ハンモックならではの浮遊感、心地よさを体感していただけます。

## かんたんHIP HOP 木曜日

【日時】 7/6, 7/13, 7/20  
10:30～11:15  
【料金】 550円（税込）  
【定員】 15名 ※最少催行3名  
Premiumスタジオ  
【担当】 EMI



HIP HOPの基礎を丁寧に練習し、振りや応用を徐々に身につけていただけるレッスンです。

## 機能改善プログラム 木曜日

【日時】 7/6, 7/13, 7/20, 7/27  
12:30～13:30  
【料金】 1,100円（税込）  
【定員】 20名 ※最少催行3名  
Premiumスタジオ  
【担当】 大森 千恵



本来の関節の動き、筋肉の使い方をマスターし、思い通りに動く・踏ん張る・疲れにくい 身体を目指します。

## 太極拳 木曜日

【日時】 7/6, 7/13, 7/20, 7/27  
13:45～14:45  
【料金】 1,100円（税込）  
【定員】 10名 ※最少催行3名  
Premiumスタジオ  
【担当】 金田 由佳利



ゆったりとした呼吸のなかで、絶えず重心移動をすることで骨・筋肉・関節を鍛えます。また扇を使うことで、身体のバランス感覚を養うことができます。

## TOP RIDE 金曜日

【日時】 7/7, 7/14, 7/21, 7/28  
12:20～13:05  
【料金】 550円（税込）  
【定員】 8名 ※最少催行3名  
Premiumスタジオ  
【担当】 仲



心肺持久力、筋力向上を目的とした室内サイクリングプログラムです。臨場感溢れるミュージック構成で、気持ちよく汗をながしていただけます！

## OXIGENO 金曜日

【日時】 7/7, 7/14, 7/21, 7/28  
18:40～19:30  
【料金】 550円（税込）  
【定員】 15名 ※最少催行3名  
Premiumスタジオ  
【担当】 磯部



ダイエットストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れたプログラムです。動きと呼吸を意識し、身体に心地よい変化をもたらします。

