

## 2月プレミアムプログラム

あなたの「もっと」をかなえる、PUREMIUMスタジオ

## ■申込み開始日 1/25㊁ 【窓口】11時～【電話】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、グンゼスポーツ樋原会員価格
- 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）

## ★Pick Up

## ペナルティーボックス 火曜日

【日時】2/6, 2/20  
18:45～19:30  
【料金】1,100円（税込）  
【定員】5名 ※最少催行2名  
Premiumスタジオ  
【担当】三浦 弘美



折りたたみができる、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分間で行います。忙しい日は、これ1本で完結！

## コンディショニングヨガ 水曜日

【日時】2月の開催はございません  
12:15～13:00  
【料金】1,100円（税込）  
【定員】15名 ※最少催行2名  
Premiumスタジオ  
【担当】KEI



フレックスクションを使用し、骨盤の位置を整えます。呼吸に合わせて、セルフマッサージで筋膜リリースし、姿勢改善・柔軟性UPに導きます。

## ホットデトックスヨガ 水曜日

【日時】2/7, 2/21  
12:20～13:00  
【料金】2,200円（税込）  
【定員】3名 ※最少催行1名 【女性限定】  
女性ロッカー内 岩塩浴ルーム  
【担当】KEI



ヨガと岩塩浴でカラダを内側から温め、代謝向上と血流を促進します。冷えやむくみの解消、全身の疲労回復を体感いただけます。

## ハンモックヨガ 水曜日

【日時】2/14, 2/21, 2/28  
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。ハンモックヨガならではの浮遊感、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】2/1, 2/8, 2/15, 2/22, 2/29  
10:30～11:15  
【料金】880円（税込）  
【定員】15名 ※最少催行3名  
Premiumスタジオ



HIP HOPの基礎を丁寧に練習し、振付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】2/1, 2/8, 2/15  
2/22, 2/29  
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】2/1, 2/8, 2/15, 2/22, 2/29  
13:45～14:45  
【料金】1,100円（税込）  
【定員】10名 ※最少催行2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】2/2, 2/9, 2/16, 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】2/2, 2/9, 2/16, 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



ダイナミックストレッチ、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。

お申込み、お問い合わせはコチラから

イオンモール樋原2F  
グンゼスポーツ 樋原

TEL.0744-21-2600

www.gunzesports.com



土曜日

## サタデーPREMIUM

**2/10 かんたんHIP HOP**

【時間】 **14:45～15:45**

【料金】 1,100円（税込）

【定員】 15名 ※最少催行4名

Premiumスタジオ

【担当】 EMI



HIP HOPの基礎を丁寧に練習し、振付や応用を身についていただけるレッスンです。  
ダンスに興味がある方、ぜひ気軽にご参加ください。

- 申込み開始日 **1/27土** 【窓口】 **11時～** 【電話】 **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、グンゼスポーツ樞原会員様価格
- 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）

▼▼PREMIUMレッスンのお申込み・お問い合わせ▼▼

イオンモール樞原2F  
グンゼスポーツ 樞原

TEL.0744-21-2600

[www.gunzesports.com](http://www.gunzesports.com)

グンゼスポーツ

