

あなたの「もっと」をかなえる、PUREMIUMスタジオ

- **申込み開始日** 1/25(※) 【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、グンゼスポーツ橿原会員価格
- 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



フレックスクッションを使用し、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、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。ハンモックがならではの浮遊感、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】 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。



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け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⊕ 【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、グンゼスポーツ榎原会員様価格
- 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 榎原 2F
グンゼスポーツ 榎原

TEL.0744-21-2600
www.gunzesports.com グンゼスポーツ 検索

