

# 3月 有料プログラム

もっとスキルアップしたいという方に！少人数制で効果的なレッスン

- **申込み開始日【窓口】前月20日～【電話】前月25日～**
- 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・他店舗会員の方でも参加費のみで受講可能です。
- 一般（ビジャー）の方は会員料金+550円(税込)で受講可能です。

## カラダ調整 (3/2,9,16,23)

【日時】 火曜日 16:00～17:00  
【料金】 2,200円 (税込)  
【定員】 10名※最少催行3名 ・ 第1スタジオ  
【担当】 広野 美香子



ココロやカラダをリラックスさせながら日々の疲れをリセットしストレッチをメインに美しい姿勢やカラダの引き締めを目指します。

## 正しい姿勢教室 (3/9)

【日時】 月1回 火曜日 14:30～15:30  
【料金】 1,100円 (税込)  
【定員】 15名 ・ 第2スタジオ  
【担当】 豊田 純子



ひざや腰への負担を軽くし怪我をしにくい身体を目指します。簡単なエクササイズで座位、立位、歩行など日常生活での姿勢を正しくとれるようにしていきます。

## ボールエクササイズwithモビバン(3/10,24)

【日時】 水曜日(第2・4週) 12:30～13:15  
【料金】 880円 (税込)  
【定員】 10名※最少催行4名 ・ 第2スタジオ  
【担当】 田中 美恵



バランスボールに「モビバン」という新しいツールをプラスして、体幹を鍛えバランス能力の向上を目指します。バランスボールの不安定・弾力性・加重性という特性にモビバンをプラスしてゆると、さらっと、しなやかな身体を目指します！

## KOJIYOGA (3/14)

【日時】 日曜日(月1回) 10:30～11:30  
【料金】 1,100円 (税込)  
【定員】 20名 ・ 第2スタジオ  
【担当】 和山 浩二



このクラスではひとつのヨガに拘らず色んな角度からのヨガを楽しみつつ色んな発見も感じいただけるクラスです。ヨガのスキルを上げたい、柔軟性をつけたい呼吸を深くとりいれたいそんな方々にも楽しんで頂ける内容です。是非私と一緒に自分発見の旅を聞いてみませんか？皆様のご参加心よりお待ちしております。

## おとなのスイミングスクール (3/11,18,25)

【日時】 月3回 木曜日 12:55～13:55  
【料金】 3回 4,950円 (税込)  
【定員】 8名※最少催行4名 ・ プール  
【担当】 豊田 純子



★クローラ25m泳げる方対象  
水の特性を活かした水泳指導で生涯泳げるカラダづくり、健康維持と体力向上を目指します。それぞれの泳力に合わせてメニューを組み立てます。泳ぎのフォームや楽に長く泳ぐテクニックを60分のレッスンでしっかり練習できます。

## ファンクショナルローラーピラティス(3/4,11,18,25)

【日時】 木曜日 17:30～18:30  
【料金】 2,200円 (税込)  
【定員】 8名※最少催行3名 ・ 第1スタジオ  
【担当】 広野 美香子



フォームローラー（ストレッチボール）を使用するだけでコアの正中心などが分かりやすく簡単に体感でき納得できるピラティスです。受講して頂くと自分の体の変化に気づき改善されていきます。効率的な運動や歩行のために是非体感してみてください！

## ダンスサークル (3/27)

【日時】 土曜日(第4週) 15:45～16:30  
【料金】 880円 (税込)  
【定員】 20名※最少催行5名 ・ 第2スタジオ  
【担当】 本馬 里恵



色々なジャンルの振付を楽しむクラスです。※ジャンルは毎月変わります（館内POPをチェック）本格的なダンスではなく、フィットネスダンスなのでどなたでもご参加いただけます。是非この機会に一緒に楽しみましょう！

## ラテンムーブメント(木3/11,25・金3/12,26)

【日時】 木曜日 15:00～16:00 (第2・4週)  
金曜日 20:45～21:45 (第2・4週)  
【料金】 2,200円 (税込)  
【定員】 15名※最少催行3名 ・ 第2スタジオ  
【担当】 鍛冶 有紀子



ラテンダンスは情熱的な音楽とマッチした動きそのものが魅力的なダンスです。また肩甲骨や、股関節を機能的に使う動きが多くエクササイズとしても大変優れています！ステップの基本から、ラテンダンス特有のカラダの使い方などをお伝え致します。

## コアトレ (3/28)

【日時】 月一回 日曜日 10:30～11:30  
【料金】 3,300円 (税込)  
【定員】 25名 ・ 第2スタジオ  
【担当】 大島 弘美



今流行りのトレーニングを取り入れながらバランス力のアップ、パフォーマンスアップ身体のケアストレッチを行います。※毎月テーマが変わります（館内POPをチェック）

## GEN's STUDIO (3/7)

【日時】 月一回 日曜日 13:00～14:30  
【料金】 2,750円 (税込)  
【定員】 20名 ・ 第2スタジオ  
【担当】 大森 元



毎月テーマを変えて90分間のレッスンを行います。※日程・内容は館内POPをチェック主にエアロビクスのアレンジ、中上級です。皆さまの熱意のあるご参加を心よりお待ちしております！

## お問い合わせ先

グンゼスポーツ川西

兵庫県川西市中央町7-18 ラ・ラ・グランデ4・5階

☎072-755-3119

営業時間：平日 9-23 土曜日 9-21 日曜日祝日 9-20

休館日：月曜日