

## 2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。
- 会員種別時間外の方でも参加費のみで受講可能です。
- 一般（ビジター）の方は会員料金+550円(税込)で受講可能です。

## ラテン基本動作、ZUMBA® 火曜日

【日時】 2月1日（火）13:00～14:30  
【料金】 1,650円（税込）  
【定員】 20名※最少催行3名  
スタジオ1  
【担当】 鍛冶 有紀子



前半の30分はラテン基本動作の練習、  
その後の60分はZUMBA®の  
通常クラスを実施いたします！  
ラテン音楽を中心にして世界中の音楽で  
行われるダンスプログラムです。

## 正しい姿勢教室 火曜日

【日時】 2月1日（火）14:45～15:45  
【料金】 1,100円（税込）  
【定員】 15名・スタジオ2  
【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。

## おとなのスイミングスクール種目別 火曜日

【日時】 2月8、15、22日（火）  
14:30～15:30  
【料金】 2回 3,300円（税込）  
【定員】 8名※最少催行4名 プール  
【担当】 豊田 純子



★バタフライの練習したい方対象  
バタフライを始めた方から、バタフライのレベル  
アップを目指す方のための集中練習をおこないます。  
少人数制でのレッスンなのでそれぞれのレベルに合  
わせてメニューを組み立てます。  
バタフライを60分のレッスンでしっかり練習できま  
す。

## カラダ調整 火曜日

【日時】 毎週火曜日 16:00～17:00  
【料金】 2,200円（税込）  
【定員】 10名※最少催行3名  
スタジオ1  
【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。

## ダンスサークル ～レゲトン～ 水曜日

【日時】 2月2日（水）11:25～12:25  
【料金】 1,100円（税込）  
【定員】 20名※最少催行3名  
スタジオ2  
【担当】 本馬 里恵



MEGADANZ,ZUMBAでお馴染みの  
カッコいいレゲトン！！  
フィットネスダンスなのでシンプルな振付で  
どなたでもご参加いただけます★  
是非音楽とダンスを一緒に楽しみましょう！

## ボールエクササイズwithモビバン 水曜日

【日時】 2月2、9、16、23日（水）  
12:40～13:30  
【料金】 4回4,400円（税込）  
1回1,320円（税込）  
【定員】 10名※最少催行4名  
スタジオ2  
【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！

## おとなのスイミングスクール 木曜日

【日時】 2月10、17、24日（木）  
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



★クロール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。

## ZUMBA® 木曜日

【日時】 2月3、10、17、24日（木）  
12:45～13:30  
【料金】 550円（税込）  
90分会員様も利用時間に含まれます  
一般の方の参加は不可  
【定員】 30名※最少催行10名  
スタジオ1



ZUMBA®の通常クラスを実施いたしま  
す！  
ラテン音楽を中心にして世界中の音楽で  
行われるダンスプログラムです。

## ラテンムーブメント 木曜日、金曜日

【日時】 2月3、17日（木）15:00～16:00  
2月4、18日（金）20:15～21:15  
【料金】 2,200円（税込）  
【定員】 20名※最少催行3名  
スタジオ2  
【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効果的です！  
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。

## ファンクショナルローラーピラティス 木曜日

【日時】 毎週木曜日 17:20～18:20  
【料金】 2,200円（税込）  
【定員】 8名※最少催行3名  
スタジオ1  
【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色化などが分りやすく  
簡単に体感でき納得できるピラティスです。  
受講して頂く自分の体の変化に気づき  
改善されていきます。

## 背骨コンディショニング 土曜日

【日時】 2月12日（土）16:00～17:00  
【料金】 1,100円（税込）  
【定員】 12名※最少催行2名  
スタジオ2  
【担当】 和貝 祐美子



このレッスンは背骨の歪みを整えることで、  
腰痛や肩こり、関節の痛み、内臓の不調を改善  
または緩和を目指す運動プログラムです。  
継続することにより様々な不調が解消され、良い  
状態を維持！  
ぜひ、ご参加下さい！

## コアトレ 日曜日

【日時】 2月27日（日）10:30～11:30  
【料金】 3,300円（税込）  
【定員】 25名・スタジオ2  
【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。  
今月のテーマは『内臓』  
※毎月テーマが変わります。

## GEN's STUDIO 日曜日

【日時】 2月6日（日）13:00～14:30  
【料金】 2,750円（税込）  
【定員】 20名・スタジオ2  
【担当】 大森 元



テーマは【ラテンエアロ+a】！！  
90分間のレッスンを行います。  
主にエアロビクスのアレンジレッスンです。  
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！

## ステップ（中級） 日曜日

【日時】 2月13日（日）12:50～13:35  
【料金】 1,500円（税込）  
【定員】 20名※最少催行5名  
スタジオ2  
【担当】 山口 愛美



ステップ中級クラスを行っています。  
ステップが大好きな方、一緒に楽し  
ましょ。

## エアロ（中級） 日曜日

【日時】 2月13日（日）13:55～14:40  
【料金】 1,500円（税込）  
【定員】 20名※最少催行5名  
スタジオ2  
【担当】 山口 愛美



エアロ中級クラスが大好きなオススメレッス  
ン。  
エアロの動きが楽しめます。