

1月 プレミアムプログラム

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～ 10時～ 【電話】前月20日～ 11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 ※一部のレッスン除く
- 一般（ビジター）の方は会員料金+550円(税込)で受講可能です ※一部のレッスン除く

GEN's STUDIO 土曜日	MEGADANZ 土曜日	機能改善ストレッチ 土曜日	姿勢改善コンディショニング 土曜日
<p>【日時】 1月24日（土）13:45～14:45 【料金】 1,650円（税込） 【定員】 20名・スタジオ2 【担当】 大森 元</p>  <p>テーマは【Aero Style】！ エアロビクス初中級クラスです。 エアロビクスをめいいっぱい楽しんで頂けます。 月によってはパフォーマンス形式にするなど盛りだくさんな内容となっております。 皆さまのご参加をお待ちしております！</p>	<p>【日時】 1月17日（土） 11:00～12:00 【料金】 1,100円（税込） 【定員】 30名※最少催行5名 スタジオ2 【担当】 吉見 悠子</p>  <p>MEGADANZは世界の様々なダンスジャンルを繋結したダンスフィットネスプログラムです！フィットネスダンスなのでシンプルな振り付けなのでどなたでも楽しんでいただけます！！ぜひ、音楽とダンスを楽しみましょう！！</p>	<p>【日時】 1月10日（土）13:45～14:45 【料金】 1,320円（税込） 【定員】 15名※最少催行2名 スタジオ2 【担当】 和貝 祐美子</p>  <p>このレッスンは大小ボールとストレッチボールを使用し全身のストレッチ行います。 肩こり解消・姿勢改善・疲労回復・体温上昇・ 体が軽くなる まるでマッサージを受けたような気持ちよさを 感じただけだらけでしょう！！</p>	<p>【日時】 1月17日（土）13:45～14:45 【料金】 1,320円（税込） 【定員】 15名※最少催行2名 スタジオ2 【担当】 和貝 祐美子</p>  <p>このレッスンはストレッチボールで背骨全体、 スマールボールを使って柔らかく関節へのアプローチ をおこない、コアも含め身体全体を整えます。 肩こり・腰痛が気になる方、ぜひご参加下さい！</p>
<p>【日時】 1月31日（土） 13:45～14:45 【料金】 1,100円（税込） 【定員】 20名※最少催行5名 スタジオ2 【担当】 山口 愛美</p>  <p>テレビで見たことがある！ ミュージックビデオで見たことがある！ そんなダンスと一緒に行いましょう！</p>	<p>【日時】 1月31日（土） 15:00～16:00 【料金】 1,650円（税込） 【定員】 10名※最少催行3名 スタジオ2 【担当】 山口 愛美</p>  <p>複数のステップ台を使って 普段のステップとは違った コンビネーションの楽しさを感じましょう！</p>	<p>【日時】 1月11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</p>  <p>ステップ中級クラスをおこないます。 ステップが大好きな方、一緒に楽しみましょう！</p>	<p>【日時】 1月11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</p>  <p>エアロ中級クラスが大好きな方におススメな 有料レッスンです。 エアロの動きを楽しめます。 一緒に楽しんでいきましょう！</p>
<p>【日時】 1月11日（日） 14:45～15:30 【料金】 550円（税込） 【定員】 20名 ブール 【担当】 和山 浩二</p>  <p>アクエアロとは水温、浮力、水圧、抵抗などの水の特性を利用した水中運動です！ 筋肉の柔軟性・関節可動域の改善が見られやすく 全身をバランス良く鍛えることができます。</p>	<p>【日時】 1月25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</p>  <p>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 筋肉のケアストレッチを行います。 今月のテーマは 『JEWEL』 毎月テーマが変わります。</p>	<p>【日時】 1月25日（日） 13:00～14:30 【料金】 2,750円（税込） 【定員】 15名※最少催行4名 スタジオ2 【担当】 広野 美香子</p>  <p>シンプルなステップで心肺機能を鍛えて自重で 筋コンディショニングをします。 皆様のご参加、心よりお待ちいたしております。</p>	