

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

【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



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っば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！

MEGADANZ 土曜日

【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



MEGADANZは世界の様々なダンスジャンルを集結
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！！

機能改善ストレッチ 土曜日

【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



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を行います。
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
感じていただけるでしょう！！

姿勢改善コンディショニング 土曜日

【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



このレッスンはストレッチボールで背骨全体、
スモ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！

ダンスエアロ 土曜日

【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



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いきましょう！

マルチステップ 土曜日

【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



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！

ステップ（中級） 日曜日

【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



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！

エアロ（中級） 日曜日

【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



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。
一緒に楽しみたいと思います。

オリジナルアクア 日曜日

【日時】 1月11日（日）14:45～15:30
【料金】 550円（税込）
【定員】 20名 プール
【担当】 和山 浩二



アクアエアロとは水泳、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促されやすく
全身をバランス良く鍛えることができます。

コアトレ 日曜日

【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



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
『肩』
※毎月テーマが変わります。

ステップ&筋コンディショニング 日曜日

【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



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、心よりお待ちしております。