

6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～【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。※一部のレッスン除く

ラテン基本動作、ZUMBA® 火曜日

【日時】 6月7日（火）13:00～14:30
【料金】 1,650円（税込）
【定員】 各20名※最少催行3名
スタジオ2
【担当】 鍛治 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】 6月7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減し
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】 6月14、21、28日（火）
14:30～15:30
【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



★背泳ぎの練習したい方対象

背泳ぎを始めた方から、背泳ぎのレベルアップを
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。
背泳ぎを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】 6月1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
かわいいレゲトン！！
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★
是非音楽とダンスと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】 6月1、8、15、22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ーと、
さらっと、しなやかな身体を目指します！

ZUMBA® 木曜日

【日時】 6月2,9,16,23,30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。

おとなのスイミングスクール 木曜日

【日時】 6月9、16、23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。

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中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。
受講して頂くご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ませんか

背骨コンディショニング 土曜日

【日時】 6月11日（土）13:40～14:40
【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】 6月26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
身体のクアトロストレッチを行います。
今月のテーマは「**筋腹**」
※毎月テーマが変わります。

GEN's STUDIO 日曜日

【日時】 6月5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】 6月12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、一緒に楽しみ
ましょう。

エアロ（中級） 日曜日

【日時】 6月12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な
レッスン。エアロの動きが楽しめます。
一緒に楽しみましょう。

エアロ&ヨガ 日曜日

【日時】 6月19日（日）13:00～14:30
【料金】 2,200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
色々な角度からのヨガを楽しみつつ
色々な発見も感じて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。