

# 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。

## 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。

## 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。

## 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！

## 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きます。  
ステップが大好きな方、一緒に楽しみましょう。

## 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くし  
怪我をしな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。

## おとの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 ブール  
【担当】豊田 純子



### \*背泳ぎの練習したい方対象

背泳ぎを始めたい方から、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。

## 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



MEGANZAN、ZUMBAでお馴染みのかっこいいレゲトン！！  
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！

## ポールエクササイズwithモビパン 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 美惠



バランスボールに「モビパン」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パンをプラスしてゆるっと、  
さらっと、しなやかな身体を目指します！

## おとの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  
　　ブルー  
【担当】



★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産泳げる  
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試してみません

## 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、パフォーマンスマップ  
身体のケアストレッチを行います。  
今月のテーマは『筋膜』  
※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！

## エアロ（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きます。  
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  
色々な角度からヨガを楽しめます。  
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  
呼吸を深くとりたいなど  
そんな方々にも楽しんで頂ける内容です。