



7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21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】 7月5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】 7月5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】 7月12、19、26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




★クロールの練習したい方対象
クロールを始めた方から、クロール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。クロールを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】 7月6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】 7月6、13、20、27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っと、さらっと、しなやかな身体を目指します！

ZUMBA® 木曜日

【日時】 毎週木曜日 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
【担当】 鍛治 有紀子

ZUMBA®の通常クラスを実施いたします！ラテン音楽を中心に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】 7月14、21、28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。受講して頂くご自身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てください

機能改善ストレッチ 土曜日

【日時】 7月9日（土）13:40～14:40
【料金】 1,100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！！

背骨コンディショニング 土曜日

【日時】 7月16日（土）13:40～14:40
【料金】 1,100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！

GEN's STUDIO 日曜日



【日時】 7月9日（土）16:00～17:00
【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】！！60分間のレッスンを行います。主にエアロピクスのアレンジレッスンです。皆さまの熟意のあるご参加を心よりお待ちしております！

コアトレ 日曜日

【日時】 7月24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『膝』
※毎月テーマが変わります。

ステップ（中級） 日曜日

【日時】 7月10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】 7月10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おススメなレッスン。エアロの動きが楽しめます。一緒に楽しみましょう。