

9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

GEN's STUDIO 日曜日

【日時】9月4日(日) 13:10～14:40
【料金】2,750円(税込)
【定員】20名
スタジオ2
【担当】大森 元




立ち姿勢や基本ステップの確認をおこない、その月のラテンエアロの振り付けを開発を交えて進めていきます。皆様のご参加をお待ちしております！

ステップ(中級) 日曜日

【日時】9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】9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。一緒に楽しんでいきましょう。

KOJI AERO 日曜日

【日時】9月18日(日) 12:45～13:30
【料金】1,200円(税込)
KOJI YOGAと合わせて
¥2,200(税込)
【定員】20名 スタジオ2
【担当】和山 浩二




今月は【KOJI AERO】です！オリジナルエアロになりますので、しっかりと汗をかきたい、動きをもっと楽しみたい方に必見です。

KOJI YOGA 日曜日

【日時】9月18日(日) 13:40～14:25
【料金】1,200円(税込)
KOJI AEROと合わせて
¥2,200(税込)
【定員】20名 スタジオ2
【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頂けるクラスです。ヨガのスキルを上げたい、柔軟性を上げ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。

オリジナルアクア 日曜日

【日時】9月18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！筋内の柔軟性・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。

ステップ&筋コンディショニング 日曜日

【日時】9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。