

# 10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】10月4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】鍛冶 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】10月4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】10月11、18日(火) 14:30~15:30  
【料金】2回 3,300円(税込)  
1回1,870円(税込)  
【定員】8名※最少催行4名 プール  
【担当】豊田 純子



★バタフライの練習したい方対象  
バタフライを始めた方から、バタフライ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。バタフライを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】10月5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ブ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】10月5、12、19、26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



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】10月13、20、27日(木) 12:55~13:55  
【料金】3回4,950円(税込)  
1回1,870円(税込)  
【定員】8名※最少催行4名  
プール  
【担当】豊田 純子



★クローラー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。

## 太極拳 木曜日

【日時】10月6、13、20日(木) 12:45~13:45  
【料金】3回1,650円(税込)  
1回880円(税込)  
【定員】10名  
スタジオ2  
【担当】濱野 由梨奈



呼吸に合わせてゆったりと動くので、自律神経が整いリラックス効果が得られます。下半身の筋力向上、バランス能力向上、全身持久力の向上も得られやすいのでぜひご参加下さい。

## 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かな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。

## はじめてスイム 金曜日

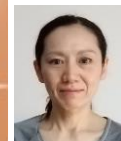
【日時】10月7、14、21、28日(金) 10:00~10:30  
【料金】1,100円(税込)  
一回のご参加も可能です。  
【定員】6名 プール グンゼ会員のみ  
【担当】田中 さおり



【はじめてスイム〜クロール完成まで】までの初級クラスです。水泳を習うきっかけ、泳げるようになりたいと思っている方におススメです。皆様のご参加お待ちしております。

## 機能改善ストレッチ 土曜日

【日時】10月8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】10月15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 土曜日

【日時】10月15日(土) 15:55~17:10  
【料金】2,200円(税込)  
【定員】20名・スタジオ2  
【担当】大森 元



テーマは【Aero Style】！！エアロピクス初中級クラスです。エアロピクスをめいっぱ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。

## コアトレ 日曜日

【日時】10月16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【腰】  
※毎月テーマが変わります。