

3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～10時～【電話】前月21日～11時～
- 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】 3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】 3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。

KOJI YOGASCHOOL 火曜日

【日時】 3月14、21、28日（火）13:00～14:00
【料金】 3回 3,300円（税込）
1回 1,320円（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。

100歳まで元気に歩くための歩行教室 火曜日

【日時】 3月28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



皆様、長い距離を歩くことに抵抗ありませんか？歩くこと、疲れやすくないですか？膝の痛みや腰の痛みで、歩くことを控えていますか？現在、人生100年と言われる今、100歳まで元気に歩くためのトレーニングをしましょう！様々な原因で今抵抗、支障がある方は100歳まで歩くことができます。体の関節周辺を鍛え、正しい歩き方を覚えていきましょう

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～K-POP～ 水曜日

【日時】 3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



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！K-POPスタイルで楽しみましょう！！

ボールエクササイズwithモビバン 水曜日

【日時】 3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】 鍛冶 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】 3月9、16、23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。

太極拳 木曜日

【日時】 3月2、9、16日（木）12:45～13:45
【料金】 3回1,650円（税込）
1回770円（税込）
【定員】 10名
スタジオ2



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して下さい

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位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。

はじめてスイム 金曜日

【日時】 3月3、10、17、24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 グンゼ会員のみの参加
【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われ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。

背泳ぎキック!! 金曜日

【日時】 3月10日（金）11:50～12:50
【料金】 1,100円（税込）
【定員】 20名※最少催行2名
【担当】 黒川 陽子



【バタ足、必要ですか？】下半身を浮かせて、推進力を得たりだけの目的だけではなく、腕を回しやすく、力が入りやすくするために。ストロークを良くするために必要なんです！！

バタフライうねり!! 金曜日

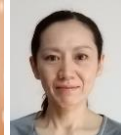
【日時】 3月24日（金）11:50～12:50
【料金】 1,100円（税込）
【定員】 20名※最少催行2名
【担当】 黒川 陽子



【バタフライうねり!!】うねり練習で柔軟性と体幹を鍛えましょう!!クロール25m泳げる方ならバタフライ未経験でもご参加OK!!

機能改善ストレッチ 土曜日

【日時】 3月11日（土）13:40～14:40
【料金】 1,100円（税込）
【定員】 10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！！