

5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

機能改善ストレッチ 土曜日

【日時】5月13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！！

姿勢スッカリコンディショニング 土曜日

【日時】5月20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



このレッスンは姿勢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！

コアトレ 日曜日

【日時】5月14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『持続』
※毎月テーマが変わります。

MEGADANZ 日曜日

【日時】毎週日曜日 10:55～11:40

【料金】550円(税込)

90分会員様も利用時間に含まれます。
非会員、休会中の方の参加は不可

【定員】30名※最少催行8名 スタジオ1

【担当】本馬 理恵



MEGADANZは世界の様々なダンスジャンルを
集結したダンスフィットネスプログラムです！
フィットネスダンスなのでシンプルな振り付け
なのであなたでも楽しんでいただけます！！
ぜひ、音楽とダンスを楽しみましょう！！

KOJI AERO 日曜日

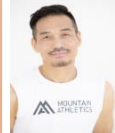
【日時】5月7日(日) 12:45～13:30

【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！
オリジナルステップになりますので、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】5月7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。

オリジナルアクア 日曜日

【日時】5月7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(中級) 日曜日

【日時】5月14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】5月14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。

ステップ&筋コンディショニング 日曜日

【日時】5月28日(日) 13:00～14:30

【料金】2,750円(税込)

【定員】30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