

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20日～ 10時～ 【電話】前月20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い合わせください。

■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】7月8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】和賀 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！！

姿勢改善コンディショニング 土曜日

【日時】7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】和賀 祐美子



このレッスンはストレッチボールで背骨全体、スマールボールを使って柔らかく関節へのアプローチをおこない、コアも含め身体全体を整えます。肩こり・腰痛が気になる方、ぜひご参加下さい！

コアトレ 日曜日

【日時】7月9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『仙骨』※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
なのでど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！！

ステップ（中級） 日曜日

【日時】7月9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9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】7月2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】7月2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を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】7月2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！
筋肉の柔軟性・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】7月23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、心よりお待ちいたしております