

# 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】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】和貝 祐美子



このレッスンはストレッチボールで背骨全体、  
スモ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は世界のよう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】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  
と汗をかきたい、動きをちょっと楽しみたい方  
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】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、心よりお待ちしております