

## 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

## ラテン基本動作、ZUMBA® 火曜日

【日時】 7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】 鍛治 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

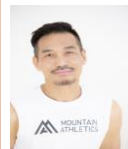
【日時】 7月4日（火）14:45～15:45  
【料金】 1,100円（税込）  
【定員】 15名・スタジオ2  
【担当】 豊田 純子



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。

## KOJI YOGA 火曜日

【日時】 7月11、18、25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】 7月18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、疲れやすくなっていませんか？  
膝の痛みや腰の痛みで、歩くことを控えていませんか？  
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！  
様々な原因で今批判、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、正しい歩き方を見えていきましょう。

## 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～フリースタイル～ 水曜日

【日時】 7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



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★  
是非音楽とダンスと一緒に楽しみましょう！  
今はフリー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】 7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・加圧性という  
特性にモビバンをプラスしてゆると、  
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  
非会員の方の参加は不可  
【定員】 30名※最少催行10名  
スタジオ1  
【担当】 鍛治 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】 7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】 7月6、13、20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

## ジャズダンス 木曜日

【日時】 7月13、20、27日（木）16:00～17:00  
【料金】 3回 3,960円（税込）  
1回 1,650円（税込）  
【定員】 20名・スタジオ2  
【担当】 MEIKO



ジャズが大好き！  
踊るのが大好き！！  
そして、もっともっとダンスが  
上手になりたい方！！

## 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体化などが分かりやすく  
簡単に体感でき納得できるセラピスです。  
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。

## 立ち泳ぎ＆横泳ぎ 金曜日

【日時】 7月7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



【立ち泳ぎ＆横泳ぎ】  
日本古来の泳ぎ方を体験してみませんか？！  
泳げない方もご参加OK！！

## 顔上げクロール 金曜日

【日時】 7月28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



【顔上げクロール】  
体幹・肩甲骨を鍛えていきましょう！！  
クロールが泳げる方対象となります。

## GEN's STUDIO 土曜日

【日時】 7月1日（土）13:45～14:45  
【料金】 1,650円（税込）  
【定員】 20名・スタジオ2  
【担当】 大森 元



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