

8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
- 一般（ビジター）の方は会員料金+550円(税込)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】 8月1日（火） 13:00～14:30
【料金】 1,800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

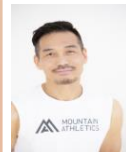
【日時】 8月1日（火） 14:45～15:45
【料金】 1,100円（税込）
【定員】 15名・スタジオ2
【担当】 豊田 純子



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】 8月8、22、29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。

KOJIAERO～ラテン～ 火曜日

【日時】 毎週火曜日 12:00～12:45
【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 スタジオ1
【担当】 和山 浩二



ラテンの要素を入れたオリジナルムーブ！
振付を楽しみ・しっかりと動く！汗がかけられる！
KOJIワールドに引き込まれること間違いな
し！！

100歳まで元気に歩くための歩行教室 火曜日

【日時】 8月22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
ません。体の関節周辺を鍛える、正しい歩き方を覚えていきましょ

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。

MEGA DANZ 水曜日

【日時】 毎週水曜 11:25～12:10
【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5名
スタジオ2



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に振り付け
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！！

ボールエクササイズwithモビバン 水曜日

【日時】 8月2、9、23、30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ーと、
さーと、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】 8月10、24、31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

太極拳 木曜日

【日時】 8月3、10、17、24日（木） 12:45～13:45
【料金】 4回2,200円（税込）
1回770円（税込）
【定員】 10名
スタジオ2
【担当】 濱野 由梨奈



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下さい。

ジャズダンス 木曜日

【日時】 8月10、17、24、31日（木） 16:00～17:00
【料金】 4回 5,280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！！
ぜひ、ご参加下さいませ！！