

# 9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29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

## ジャズダンス 木曜日

【日時】 9月14、21、28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！！  
ぜひ、ご参加下さいませ！！

## 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 ※21日は休講です。  
【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  
使用することでコアの正体化などが分りやすく  
簡単に体感でき納得できるピラティスです。  
受講して頂くことで自分の体の変化に気づき  
改善されていきます。  
効果的な運動や歩行のために是非体感してみませんか

## 平泳ぎキック 金曜日

【日時】 9月8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



【平泳ぎキック】  
平泳ぎ泳げない方も参加オッケー！  
膝、足首の使い方を練習しましょう。

## バタ足特訓！！ 金曜日

【日時】 9月23日（土）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



【バタ足特訓！！】  
今回はスードルを使用してバタ足を  
みっちり練習をします！

## GEN's STUDIO 土曜日

【日時】 9月2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】！！  
エアロピクス初級クラスです。  
エアロピクスを面白いって思ってもらって頂けま  
す。月によってはパフォーマンス形式にする  
など盛りだくさんの内容となっております。  
皆さまのご参加をお待ちしております！

## 姿勢改善コンディショニング 土曜日

【日時】 9月16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！

## 機能改善ストレッチ 土曜日

【日時】 9月30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！！

## コアトレ 日曜日

【日時】 9月10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【肩甲骨】  
※毎月テーマが変わります。

## KOJI AERO 日曜日

【日時】 9月3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】 9月3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】 9月3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（中級） 日曜日

【日時】 9月10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】 9月10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。