

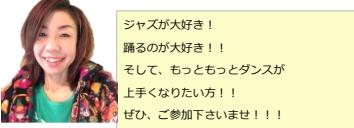
9月 プレミアムプログラム

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

ジャズダンス 木曜日

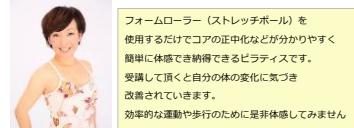
【日時】9月14、21、28日（木）16:00～17:00
【料金】3回 3,960円（税込）
1回 1,650円（税込）
【定員】20名・スタジオ2
【担当】MEIKO



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
上手くなりたい方！！
ぜひ、ご参加下さいませ！！！

ファンクショナルローラービラティス 木曜日

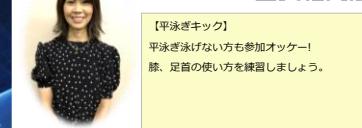
【日時】毎週木曜日 17:20～18:20 ※21日は休講です。
【料金】2,200円（税込）
【定員】8名※最少催行3名
スタジオ1
【担当】広野 美香子



フォームローラー（ストレッチボール）を使用するだけでコアの正中化などが分かりやすく簡単に体感でき納得できるビラティスです。
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。
効率的な運動や歩行のために是非体感してみません

平泳ぎキック 金曜日

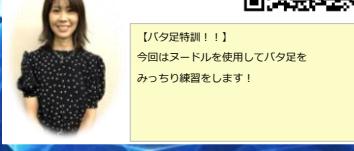
【日時】9月8日（金）11:50～12:50
【料金】1,100円（税込）
【定員】20名※最少催行2名
【担当】黒川 陽子



【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

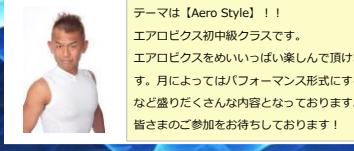
【日時】9月23日（土）11:50～12:50
【料金】1,100円（税込）
【定員】20名※最少催行2名
【担当】黒川 陽子



【バタ足特訓！！】
今回はヌードルを使用してバタ足を
みっちり練習します！

GEN's STUDIO 土曜日

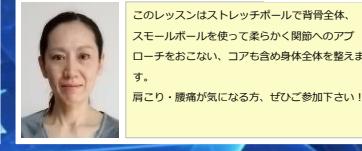
【日時】9月2日（土）13:45～14:45
【料金】1,650円（税込）
【定員】20名・スタジオ2
【担当】大森 元



テーマは【Aero Style】！！
エアロビクス初級クラスです。
エアロビクスをめいいっぱ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な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

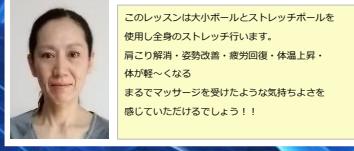
【日時】9月16日（土）13:40～14:40
【料金】1,100円（税込）
【定員】15名※最少催行2名
スタジオ2
【担当】和貝 祐美子



このレッスンはストレッチボールで背骨全体、
スマーリ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骨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はよさを
感じていただけるでしょう！

コアトレ 日曜日

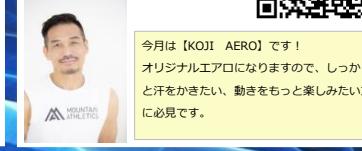
【日時】9月10日（日）10:30～11:30
【料金】3,300円（税込）
【定員】25名・スタジオ2
【担当】大島 弘美



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【肩甲帯】
※毎月テーマが変わります。

KOJI AERO 日曜日

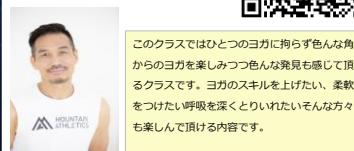
【日時】9月3日（日）12:45～13:30
【料金】1,200円（税込）
KOJI YOGAに合わせて
¥2,200（税込）
【定員】20名・スタジオ2
【担当】和山 浩二



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
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に合わせて
¥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の方々に
も楽しんで頂ける内容です。

オリジナルアクア 日曜日

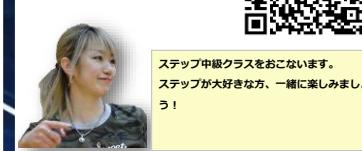
【日時】9月3日（日）14:45～15:30
【料金】550円（税込）
【定員】20名・ブルー
【担当】和山 浩二



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。
一緒に楽しんじゃいましょう。