

# 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 ※一部のレッスン除く

## ラテン基本動作、ZUMBA® 火曜日

【日時】9月5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】9月5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】9月12、19、26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ざる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！汗がかかる！  
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】9月19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、長い距離歩くことに抵抗ありますか？  
歩くこと、疲れやすくなっていますか？  
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しまよ！！  
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う！

## カラダ調整 火曜日

【日時】毎週火曜日 16:00～17:00 ※19日は休講です  
【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3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！！

## ボールエクササイズwithモビパン 水曜日

【日時】9月6、13、20、27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「モビパン」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  
特性にモビパンをプラスしてゆるっと、  
さらっと、しなやかな身体を目指します！

## HIPHOP～応用～ 水曜日

【日時】毎週水曜日 14:25～15:25  
【料金】4回4,400円（税込）  
　　1回1,320円（税込）  
【定員】20名※最少催行3名  
　　スタジオ2  
【担当】EMI



HIPHOPダンスを上手く踊りたい方、楽しく踊りたい方、ぜひとも一緒に踊りましょう！  
丁寧に教えていきますのでHIPHOPダンス初心者の方のぜひご参加下さい!!

## 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。

## おとのスイミングスクール 木曜日

【日時】9月14、21、28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】9月7、14、21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  
【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して下さい。