

# 11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
- 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

## ラテン基本動作、ZUMBA® 火曜日

【日時】 11月7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】 11月7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】 11月14、21、28（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ん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入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】 11月21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ず、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  
 【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  
 スタジオ2



MEGADANZは世界の様々なダンスジャンルを集め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モビバン 水曜日

【日時】 11月1、8、15、22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ると、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 14:25～15:10  
 【料金】 5回4,400円（税込）  
 1回1,100円（税込）  
 【定員】 20名※最少催行2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ダンス初心者の方もぜひご参加下さい！！

## 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。

## 距離を長く泳ぐための泳法 木曜日

【日時】 11月16日（木）12:55～13:55  
 【料金】 1回1,100円（税込）  
 【定員】 20名※最少催行3名  
 プール  
 【担当】 豊田 純子



【距離を長く泳ぐための泳法】50mを楽に泳ぐための練習をしていきます。50mを泳ぐためのコツを練習していきますので50m、25mが泳げない方でもご参加はオッケーです！！距離を長く泳ぐコツを学んでいきましょう！！

## 太極拳 木曜日

【日時】 11月2、9、16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、B・S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。