

# 1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

## 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  
【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



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心化などが分か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ます。効果的な運動や歩行のために是非体感してみてください。

## クロール息つき 金曜日

【日時】 1月19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



【クロール息つき】スムーズな息つきをマスターして長く泳げるように頑張ってみましょう！

## 平泳ぎキック 金曜日

【日時】 1月26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】課題の多い平泳ぎキックです。地道にコツコツ練習しましょう！平泳ぎが泳げない方でもご参加OKです！

## バタフライうねり&水中キック 金曜日

【日時】 12月22日（金） 11:50～12:50  
【料金】 1,100円（税込）  
【定員】 20名  
【担当】 黒川 陽子



【バタフライうねり&水中キック】バタフライのスタートがスムーズになるように水中でのキックを練習します！バタフライが泳げない方でもオッケーです！！

## GEN's STUDIO 土曜日

【日時】 1月6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】！！エアロビクス初中級クラスです。エアロビクスをめいめ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！

## 機能改善ストレッチ 土曜日

【日時】 1月13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】 和良 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！！

## 姿勢改善コンディショニング 土曜日

【日時】 1月20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】 和良 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！

## ステップ（中級） 日曜日

【日時】 1月14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】 1月14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。

## KOJI STEP 日曜日

【日時】 1月21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



今日は【KOJI STEP】です！オリジナルステップになりますので、しっかりと汗をかきたい、動きをもっと楽しみたい方に見えます。

## KOJI YOGA 日曜日

【日時】 1月21日（日） 13:40～14:25  
【料金】 1,200円（税込）  
KOJI STEP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、柔軟性を身に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。

## オリジナルアクア 日曜日

【日時】 1月21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！筋力の柔軟性・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&筋コンディショニング 日曜日

【日時】 1月28日（日） 13:00～14:30  
【料金】 2,750円（税込）  
【定員】 15名※最少催行4名  
スタジオ2  
【担当】 広野 美香子



シンプルなステップで心肺機能を鍛えて自重で筋コンディショニングをします。皆様のご参加、心よりお待ちしております。

## コアトレ 日曜日

【日時】 1月14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ケアストレッチを行います。今月のテーマは『寛待』※毎月テーマが変わります。