

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 ※一部のレッスン除く

正しい姿勢教室 火曜日

【日時】 1月9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】 1月9、16、23日（火） 13:00～14:00

【料金】 4回 4,400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々な発見を感じて頂ける
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といったそんな方々に
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】 1月23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



苦様、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をしませんか？
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。体の問題周辺を鍛える、正しい歩き方を教えていきましょ

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】 毎週水曜日 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モビバン 水曜日

【日時】 1月10、17、24、31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 14:25～14:55

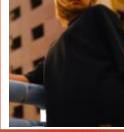
【料金】 4回2,640円（税込）

1回880円（税込）

【定員】 10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



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】 1月18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まで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】 1月11、18、25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】 滝野 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。

ジャズダンス 木曜日

【日時】 1月11、18、25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！！

GUNZE
SPORTS