

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	KOJI YOGA 火曜日	KOJIAERO～ラテン～ 火曜日
<p>【日時】 1月9日（火） 14:45～15:45</p> <p>【料金】 1,100円（税込）</p> <p>【定員】 15名・スタジオ2</p> <p>【担当】 豊田 純子</p>  <p>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 正しくするようにしていきます。</p>	<p>【日時】 1月9、16、23日（火） 13:00～14:00</p> <p>【料金】 4回 4,400円（税込） 1回 1,320円（税込）</p> <p>【定員】 20名 スタジオ2</p> <p>【担当】 和山 浩二</p>  <p>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いれたいそんな方々に も楽しんで頂ける内容です。</p>	<p>【日時】 毎週火曜日 12:00～12:45</p> <p>【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</p> <p>【定員】 30名 スタジオ1</p> <p>【担当】 和山 浩二</p>  <p>ラテンの要素を入れたオリジナルムーブ！ 振付を楽しむ・しっかりと動く！汗がかけます！ K O J I ワールドに引き込まれること間違いな し！！</p>
100歳まで元気に歩くための歩行教室 火曜日	カラダ調整 火曜日	MEGA DANZ 水曜日
<p>【日時】 1月23日（火） 14:45～15:45</p> <p>【料金】 1,100円（税込）</p> <p>【定員】 15名 スタジオ2</p> <p>【担当】 豊田 純子</p>  <p>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 ません。体の関節周辺を鍛え、正しい歩き方を覚えていきましょ</p>	<p>【日時】 毎週火曜日 16:00～17:00</p> <p>【料金】 2,200円（税込）</p> <p>【定員】 10名※最少催行3名 スタジオ1</p> <p>【担当】 広野 美香子</p>  <p>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。</p>	<p>【日時】 毎週水曜日 11:25～12:10</p> <p>【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</p> <p>【定員】 30名 スタジオ2</p>  <p>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！！</p>
ボールエクササイズwithモビバン 水曜日	HIPHOP～応用～ 水曜日	ZUMBA® 木曜日
<p>【日時】 1月10、17、24、31日（水） 12:40～13:30</p> <p>【料金】 4回4,400円（税込） 1回1,320円（税込）</p> <p>【定員】 10名※最少催行4名 スタジオ2</p> <p>【担当】 田中 美恵</p>  <p>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！</p>	<p>【日時】 毎週水曜日 14:25～14:55</p> <p>【料金】 4回2,640円（税込） 1回880円（税込）</p> <p>【定員】 10名※最少催行2名 スタジオ2</p> <p>【担当】 EMI</p>  <p>HIPHOPダンスを上手に踊りたい方、楽しく踊り たい方、ぜひと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！！</p>	<p>【日時】 毎週木曜日 12:45～13:30</p> <p>【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</p> <p>【定員】 30名※最少催行10名 スタジオ1</p> <p>【担当】 鍛冶 有紀子</p>  <p>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。</p>
距離を長く泳ぐための泳法 木曜日	太極拳 木曜日	ジャズダンス 木曜日
<p>【日時】 1月18日（木） 12:55～13:55</p> <p>【料金】 1回1,100円（税込）</p> <p>【定員】 20名※最少催行3名 プール</p> <p>【担当】 豊田 純子</p>  <p>【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！！</p>	<p>【日時】 1月11、18、25日（木） 12:45～13:45</p> <p>【料金】 3回1,650円（税込） 1回770円（税込）</p> <p>【定員】 10名 スタジオ2</p> <p>【担当】 濱野 由梨奈</p>  <p>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、A'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。</p>	<p>【日時】 1月11、18、25日（木） 16:00～17:00</p> <p>【料金】 3回 3,960円（税込） 1回 1,650円（税込）</p> <p>【定員】 20名・スタジオ2</p> <p>【担当】 MEIKO</p>  <p>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 上手になりたい方！！ ぜひ、ご参加下さいませ！！！！</p>