

# 2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

<p><b>ジャズダンス 木曜日</b></p> <p>【日時】 2月8、15、22、29日（木）16:00～17:00            【料金】 4回 5,280円（税込）            1回 1,650円（税込）            【定員】 20名・スタジオ2            【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>	<p><b>ファンクショナルローラーピラティス 木曜日</b></p> <p>【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</p>  <p>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。 受講して頂くと自分の体の変化に気づき改善されていきます。 効率的な運動や歩行のために是非体感してみてください</p>	<p><b>背泳ぎ～腕のかき～ 金曜日</b></p> <p>【日時】 2月9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</p>  <p>【背泳ぎ～腕のかき～】 歩きながらの練習を中心に腕のかき方をしっかり確認していきましょう！</p>
<p><b>バタフライ（肘、肩甲骨の使い方） 金曜日</b></p> <p>【日時】 2月23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</p>  <p>【バタフライ（肘、肩甲骨の使い方） なめらかに腕を使うコツを覚えましょう！ 歩きながらの練習中心です。 バタフライが泳げない方でも参加OK！</p>	<p><b>GEN's STUDIO 土曜日</b></p> <p>【日時】 2月3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</p>  <p>テーマは【Aero Style】！！ エアロビクス初級クラスです。 エアロビクスを面白いっば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な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！</p>	<p><b>機能改善ストレッチ 土曜日</b></p> <p>【日時】 2月10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】 和貝 祐美子</p>  <p>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！！</p>
<p><b>姿勢改善コンディショニング 土曜</b></p> <p>【日時】 2月17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】 和貝 祐美子</p>  <p>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！</p>	<p><b>コアトレ 日曜日</b></p> <p>【日時】 2月25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</p>  <p>今流行りのトレーニングを取り入れながらバランスのアップ、パフォーマンスアップ 身体のケアストレッチを行います。 今月のテーマは 『歩行に役立つ骨盤の動き』 ※毎月テーマが変わります。</p>	<p><b>ステップ（中級） 日曜日</b></p> <p>【日時】 2月11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</p>  <p>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！</p>
<p><b>エアロ（中級） 日曜日</b></p> <p>【日時】 2月11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</p>  <p>エアロ中級クラスが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。</p>	<p><b>KOJI AERO 日曜日</b></p> <p>【日時】 2月18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</p>  <p>今日は【KOJI AERO】です！ オリジナルエアロになりますので、しっかりと汗をかきたい、動きをもっと楽しみたい方に必見です。</p>	<p><b>KOJI YOGA 日曜日</b></p> <p>【日時】 2月18日（日）13:40～14:25            【料金】 1,200円（税込）            KOJI AEROと合わせて ¥2,200（税込）            【定員】 20名 スタジオ2            【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いれたいそんな方々にも楽しんで頂ける内容です。</p>
<p><b>オリジナルアクア 日曜日</b></p> <p>【日時】 2月18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</p>  <p>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。</p>	<p><b>ステップ&amp;筋コンディショニング 日曜日</b></p> <p>【日時】 2月25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</p>  <p>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。</p>	<p><b>オリジナルアクア 日曜日</b></p> <p>【日時】 2月18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</p>  <p>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。</p>