

3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>ジャズダンス 木曜日</p> <p>【日時】 3月14、21、28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</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>ファンクショナルローラーピラティス 木曜日</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化などが分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ませんか</p>	<p>クロール～肘・肩甲骨の使い方～ 金曜日</p> <p>【日時】 3月8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>【クロール～肘・肩甲骨の使い方～】肩、肩甲骨を滑らかに動かして美しいクロールをマスターしましょう！歩きながらの練習を中心にしています。クロールがおよばない方もご参加OK!!</p>
<p>スイミングマラソン 金曜日</p> <p>【日時】 3月22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>【スイミングマラソン】クロール25m泳げる方対象。25m×30本にチャレンジ！途中休憩もオッケーです。</p>	<p>GEN's STUDIO 土曜日</p> <p>【日時】 3月2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】！！エアロピクス初級クラスです。エアロピクスをめ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>機改善ストレッチ 土曜日</p> <p>【日時】 3月9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>姿勢改善コンディショニング 土曜</p> <p>【日時】 3月16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>コアトレ 日曜日</p> <p>【日時】 3月24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『肩関節』※毎月テーマが変わります。</p>	<p>ステップ（中級） 日曜日</p> <p>【日時】 3月10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>エアロ（中級） 日曜日</p> <p>【日時】 3月10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>KOJI STEP 日曜日</p> <p>【日時】 3月17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 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。</p>	<p>KOJI YOGA 日曜日</p> <p>【日時】 3月17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</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>オリジナルアクア 日曜日</p> <p>【日時】 3月17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！筋内の柔軟性・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>ステップ&筋コンディショニング 日曜日</p> <p>【日時】 3月24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>MEGADANZ 日曜日</p> <p>【日時】 3月31日（日） 13:00～14:00 【料金】 1,100円（税込） 【定員】 30名※最少催行5名 スタジオ2 【担当】 安宅 由佳子</p>  <p>MEGADANZは世界の様々なダンスジャンルを凝縮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>