

4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】 4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</p>  <p>ジャズが大好き！ 踊るのが大好き！！ そして、もっとジャズダンスが 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感じてみませんか</p>	<p>背泳ぎスタート&ターン 金曜日</p> <p>【日時】 4月12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>【背泳ぎスタート&ターン】 背泳ぎのスタート&ターンをカッコよく キメられるように練習しましょう！</p>
<p>クロール（サイドキック&ローリング） 金曜日</p> <p>【日時】 4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</p>  <p>【クロール（サイドキック&ローリング）】 クロールで重要なローリングを しっかり練習しましょう！</p>	<p>機改善ストレッチ 土曜日</p> <p>【日時】 4月13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 土曜日</p> <p>【日時】 4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>GEN's STUDIO 日曜日</p> <p>【日時】 4月7日（日） 13:30～14:30 【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>コアトレ 日曜日</p> <p>【日時】 4月28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2』 ※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】 4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</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】 4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</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>MEGADANZ 日曜日</p> <p>【日時】 4月21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 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>	<p>KOJI AERO 日曜日</p> <p>【日時】 4月28日（日） 12:45～13:30 【料金】 1,200円（税込） 【定員】 20名 ※スタジオ2 【担当】 和山 浩二</p>  <p>今月は【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>KOJI YOGA 日曜日</p> <p>【日時】 4月28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>オリジナルアクア 日曜日</p> <p>【日時】 4月28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！ 筋肉の柔軟性・関節可動域の改善が促されやすく 全身をバランスよく鍛えることができます。</p>	