

5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

ファンクショナルローラーピラティス 木曜日

【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



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。受講して頂くご自分の体の変化に気づき改善されていきます。効果的な運動や歩行のために是非体感してみませんか。

平泳ぎキック 金曜日

【日時】 5月24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



【平泳ぎキック】
平泳ぎが泳げない方もご参加オッケー！
膝、足首の使い方を練習しましょう。

バタフライうねり 金曜日

【日時】 5月31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



【バタフライうねり】
うねり練習で柔軟性と体幹を鍛えましょう！
バタフライ泳げない方でもご参加OK！

GEN's STUDIO 土曜日

【日時】 5月4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



テーマは【Aero Style】！！
エアロピクス初中級クラスです。
エアロピ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！

機改善ストレッチ 土曜日

【日時】 5月11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



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！！

姿勢改善コンディショニング 土曜日

【日時】 5月18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



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！

HIPHOP 日曜日

【日時】 5月19日（日）10:30～11:30
【料金】 1,100円（税込）
【定員】 10名※最少催行2名
スタジオ2
【担当】 EM1



HIPHOPダンスを上手に踊りたい方、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ダンスを楽しみましょう！！

コアトレ 日曜日

【日時】 5月26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



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
『**中心軸を鍛える**』
※毎月テーマが変わります。

KOJI STEP 日曜日

【日時】 5月5日（日）12:00～12:45
【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



今月は【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オススメです。

KOJI YOGA 日曜日

【日時】 5月5日（日）13:00～13:45
【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



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。

オリジナルアクア 日曜日

【日時】 5月5日（日）14:00～14:45
【料金】 550円（税込）
【定員】 20名 プール
【担当】 和山 浩二



アクアエアロとは水泳、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良く鍛えることができます。

ステップ（中級） 日曜日

【日時】 5月12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



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！

エアロ（中級） 日曜日

【日時】 5月12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



エアロ中級クラスが大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。

MEGADANZ 日曜日

【日時】 5月19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



MEGADANZは世界の様々なダンスジャンルを集め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！！

ステップ&筋コンディショニング 日曜日

【日時】 5月26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



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。