

# 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 ※一部のレッスン除く

## 機能改善ストレッチ 土曜日

【日時】 2月14日（土）13:45～14:45

【料金】 1,320円（税込）

【定員】 15名※最少催行2名

スタジオ2

【担当】 和貝 純美子



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】 2月21日（土）13:45～14:45

【料金】 1,320円（税込）

【定員】 15名※最少催行2名

スタジオ2

【担当】 和貝 純美子



このレッスンはストレッチボールで背筋全体、スマーリーボールを使って柔らかく開脚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！

## BOXING TRAINING 土曜日

【日時】 2月28日（土）12:00～13:00

【料金】 1,100円（税込）

【定員】 20名※最小催行5名 女性限定

スタジオ2

【担当】 津江 元子



テーマは【強く、美しく】！！！  
実際にミットを使ってストレス発散！  
女性限定ですので  
はじめて格闘技の動きをされる方でも  
安心してご参加いただけます！  
爽快感と解放感と一緒に感じましょう！！

## ダンスエアロ 土曜日

【日時】 2月28日（土）13:45～14:45

【料金】 1,100円（税込）

【定員】 20名※最少催行5名

スタジオ2

【担当】 山口 美美



テレビで見たことがある！  
ミュージックビデオで見たことがある！  
そんなダンスと一緒に行きましょう！

## マルチステップ 土曜日

【日時】 2月28日（土）15:00～16:00

【料金】 1,650円（税込）

【定員】 10名※最少催行3名

スタジオ2

【担当】 山口 美美



複数のステップ台を使って  
普段のステップとは違った  
コンビネーションの楽しさを感じましょう！

## ZUMBA® 日曜日

【日時】 2月8日（日）11:15～12:15

【料金】 1,100円（税込）

【定員】 30名※最少催行10名

スタジオ2

【担当】 杉本



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。

## KOJI AERO 日曜日

【日時】 2月1日（日）12:45～13:30

【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



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。

## KOJI YOGA 日曜日

【日時】 2月1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



このクラスではひとつのヨガに拘らず色々な角度から  
のヨガを楽しむ多色多角見も感じて頂けるクラス  
です。ヨガのスタイルを上げたい、柔軟性をつけていたい呼吸  
を深くとり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】 2月1日（日）14:45～15:30

【料金】 550円（税込）

【定員】 20名 ブル

【担当】 和山 浩二



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  
全身をバランス良く鍛えることができます。

## ステップ（中級） 日曜日

【日時】 2月8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 美美



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】 2月8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 美美



エアロ中級クラスが大好きな方にオススメな  
有料レッスンです。  
エアロの動きを楽しめます。  
一緒に楽しんでいましょう。

## コアトレ 日曜日

【日時】 2月22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  
バランス力のアップ、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。  
『肩甲骨』

※毎月テーマが変わります。

## ステップ & 筋コンディショニング 日曜日

【日時】 2月22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、心よりお待ちいたしております。