

# 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 ※一部のレッスン除く

## ラテン基本動作、ZUMBA® 火曜日

【日時】3月3日(火) 13:00~14:30  
【料金】2,000円(税込)  
【定員】各20名※最少催行3名  
スタジオ2  
【担当】鍛冶 有紀子



前半の30分はラテン基本動作の練習、その後の60分はZUMBA®の通常クラスを実施いたします！ラテン音楽を中心に世界中の音楽で行われるダンスプログラムです。

## 正しい姿勢教室～平衡感覚～ 火曜日

【日時】3月17日(火) 14:45~15:45  
【料金】1,100円(税込)  
【定員】15名・スタジオ2  
【担当】豊田 純子



ひざや腰への負担を軽くし、怪我をしにくい身体を目指します。簡単なエクササイズで、座位、立位、歩行など日常生活での姿勢を正しくとれるようにしていきます。今回は「バランスディスク」を活用しながら「バランス、平衡感覚のトレーニング」を行います！

## KOJI YOGA 火曜日

【日時】3月10、17、24、31日(火) 13:00~14:00  
【料金】4回 4,400円(税込)  
1回 1,320円(税込)  
【定員】20名※最少催行2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。

## 慎太郎のスイムマスター 火曜日

【日時】3月3、17日(火) 12:00~12:45  
【料金】2回1,760円(税込) 1回1,100円(税込)  
【定員】15名  
【担当】高畑 慎太郎



【慎太郎のスイムマスター】  
今月のテーマは『西泳法!!』  
・カッコよく楽に泳ぎたい！  
・せっかくなら早く上手に泳ぎたい  
・西泳法のうち、一つだけ泳法を選んで下さい。  
初心者のかたでも大歓迎!!

## カラダ調整 火曜日

【日時】毎週火曜日 16:00~17:00  
【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



ココロやカラダをリラックスさせながら日々の疲れをリセットしストレッチをメインに美しい姿勢やカラダの引き締めを目指します。

## MEGA DANZ 水曜日

【日時】毎週水曜 10:25~11:10  
【料金】550円(税込)  
【定員】30名  
スタジオ2  
【担当】本馬 里恵



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がら振り付けなのでとても楽しんでいます！ぜひ、音楽とダンスを楽しみましょう！！

## ボールエクササイズwithモビバン 水曜日

【日時】3月4、11、18、25日(水) 12:40~13:30  
【料金】4回4,400円(税込)  
1回1,320円(税込)  
【定員】10名※最少催行4名  
スタジオ2  
【担当】田中 美恵



バランスボールに「モビバン」という新しいツールをプラスして、体幹を鍛えバランス能力の向上を目指します。バランスボールの不安定・弾力性・加圧性という特性にモビバンをプラスしてゆっく、さらっと、しなやかな身体を目指します！

## ZUMBA® 木曜日

【日時】毎週木曜日 12:45~13:30  
【料金】550円(税込)  
【定員】30名※最少催行10名  
スタジオ1  
【担当】鍛冶 有紀子



ZUMBA®の通常クラスを実施いたします！ラテン音楽を中心に世界中の音楽で行われるダンスプログラムです。

## 太極拳 木曜日

【日時】3月5、12、19日(木) 12:30~13:30  
【料金】3回1,650円(税込)  
1回770円(税込)  
【定員】10名  
スタジオ2  
【担当】浜野 由梨奈



呼吸に合わせてゆったりと動くので、自律神経が整いリラックス効果が得られます。下半身の筋力向上、Aの筋力向上、全身持久力の向上も得られやすいのでぜひご参加下さい。

## ジャズダンス 木曜日

【日時】3月12、26日(木) 16:00~17:00  
【料金】2回 2,640円(税込)  
1回 1,650円(税込)  
【定員】20名・スタジオ2  
【担当】MEIKO



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！！

## FIGHTDOテクニック 木曜日

【日時】3月26日(木) 20:15~21:00  
【料金】1,100円(税込)  
【定員】20名※最少催行3名  
スタジオ2  
【担当】寺澤 一樹



FIGHTDOテクニッククラス!!今回は「ムエタイ」の動作を細かく指導していきます!!カッコよくパンチやキックが打てるようにコツをお伝えしていきますので練習していきますよ!!皆様のご参加お待ちしております。

## 上を向いて泳ごう!! 金曜日

【日時】3月6日(金) 11:50~12:50  
【料金】1,200円(税込)  
【定員】20名※最少催行5名  
【担当】黒川 陽子



【上を向いて泳ごう!!】『胸泳ぎ』にとらわれず上を向いた状態でいろいろな動きを取り入れて泳いでみましょう。

## バタフライ(肘・肩甲骨の使い方) 金曜日

【日時】3月20日(金) 11:50~12:50  
【料金】1,200円(税込)  
【定員】20名※最少催行5名  
【担当】黒川 陽子



【バタフライ】肘を高く保ち、肩甲骨を滑らかに動かしてバタフライをラクに泳げるように練習しましょう！バタフライ泳ぎがない方も

## 慎太郎のスイムマスター 金曜日

【日時】3月6、13、20、27日(金) 19:15~20:00  
【料金】4回3,520円(税込) 1回1,100円(税込)  
【定員】15名  
【担当】高畑 慎太郎



【慎太郎のスイムマスター】今月のテーマは『西泳法!!』  
・カッコよく楽に泳ぎたい！  
・せっかくなら早く上手に泳ぎたい  
・西泳法のうち、一つだけ泳法を選んで下さい。

## GEN's STUDIO 土曜日

【日時】3月7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」!!エアロピクスが中級クラスです。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。皆さまのご参加お待ちしております！

## MEGADANZ～エレメント付～ 土曜日

【日時】3月21日(土) 11:00~12:15  
【料金】1,650円(税込)  
【定員】30名※最少催行5名  
スタジオ2  
【担当】吉見 悠子



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がら振り付けなのでとても楽しんでいます！ぜひ、音楽とダンスを楽しみましょう！！