

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

機能改善ストレッチ 土曜日

【日時】 3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 祐美子



このレッスンは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ます！！

姿勢改善コンディショニング 土曜日

【日時】 3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 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！

BOXING TRAINING 土曜日

【日時】 3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。はじめて格闘技の動きをされる方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！！

KOJI STEP 日曜日

【日時】 3月15日（日）12:45～13:30
 【料金】 1,200円（税込）
 KOJI YOGA: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見えます。

KOJI YOGA 日曜日

【日時】 3月15日（日）13:40～14:25
 【料金】 1,200円（税込）
 KOJI STEP: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】 3月15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



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】 3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 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】 3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 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。

コアトレ 日曜日

【日時】 3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。
 今月のテーマは『膝』
 ※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】 3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、心よりお待ちしております。