

# 9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
- どなたでもご参加いただけます(プログラムオプション未加入でも可)
- 一般(ビジター)の方は会員料金+550円(税込)で受講可能です

## 正しい姿勢教室 火曜日

【日時】 9月2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。

## ストレッチホール&ミニボール 火曜日

【日時】 9月16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



「ストレッチボール」で  
肩・胸甲骨・背中・お尻を鍛める！  
「ミニボール」で  
体幹・お尻・内ももを鍛える！  
ご自身ですトレーニングの参考にも！

## KOJI YOGA 火曜日

【日時】 9月9、16、30日(火) 13:00～14:00  
【料金】 3回3,300円(税込)  
1回1,320円(税込)  
【定員】 20名・スタジオ2  
【担当】 和山 浩二



このクラス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  
呼吸を深くとりたいそんな方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】 9月2、16日(火) 12:15～13:00  
【料金】 2回1,760円(税込) 1回1,100(税込)  
【定員】 15名  
【担当】 和山 慎太郎



【慎太郎のスイムマスター】  
今月のテーマは【西泳法】  
・カッコよく泳ぎたい！  
・せかくなら上手く泳ぎたい  
・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】 毎週水曜日 10:25～11:10  
【料金】 550円(税込)  
【定員】 30名・スタジオ2  
【担当】 本馬 理恵



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！！

## ポールエクササイズwithモビパン 水曜日

【日時】 9月3、10、17、24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「モビパン」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・加重性という  
特性にモビパンをプラスしてゆるっと、  
さらっと、しなやかな身体を目指します！

## 太極拳 木曜日

【日時】 9月4、11、18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】 滝野 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、バランス能力向上、全身持久力の  
向上も得られやすいのでぜひご参加して下さい。

## ジャズダンス 木曜日

【日時】 9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



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  
上手くなりたい方！！  
ぜひ、ご参加下さいませ！！！

## ファンクショナルローラービラティス 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化などが分かりやすく  
簡単に体感でき納得できるビラティスです。  
意識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体感してみませんか？

## FIGHTDOトレーニングテクニック 木曜日

【日時】 9月25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『エアハイ』の動作を編み  
指導していきます！  
カッコよくエアハイやハイキックが打てるよう  
ココをお伝えしていきますので練習して  
いきましょう！皆様のご参加お待ちしております。

## 平泳ぎキック＆横泳ぎ 金曜日

【日時】 9月12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



【平泳ぎキック＆横泳ぎ】  
横泳ぎを取り入れて  
キックのコツをつかみましょう！  
平泳ぎが泳げない方でもご参加OKです。

## 上を向いて泳ごう！ 金曜日

【日時】 9月19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】  
『背泳ぎ』に挑戦  
上を向いた状態で色々な動きを  
取り入れて泳いでみましょう！

## クロール(肘・肩甲骨の使い方) 金曜日

【日時】 9月26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



【クロール(肘・肩甲骨の使い方)】  
肘を高く保ち、肩甲骨を滑らかに  
動かして美しいクロールを  
マスターしましょう！