













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  <p>ひざや腰への負担を軽減し、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。</p>	ストレッチボール&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  <p>「ストレッチボール」で肩・背中・肩甲骨・お尻をゆるめ！「ミニボール」で体幹・お尻・内ももを鍛える！ご自身でするトレーニングの参考にも！</p>	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  <p>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、柔軟性を上げたい呼吸を深くとり入れたいそんな方々にも楽しんで頂ける内容です。</p>	慎太郎のスイママスター 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円（税込） 【定員】 15名 【担当】 高畑 慎太郎  <p>【慎太郎のスイママスター】 今月のテーマは『四泳法II』 ・カッコよく家に泳ぎたい！ ・せっかくなら早く上手く泳ぎたい ・四泳法のうち、一つだけ泳法を選んで下さい。 初心者の方でも大歓迎!!</p>
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  <p>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。</p>	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 理恵  <p>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！！</p>	ボールエクササイズwithモビバン 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  <p>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・加減性という特性にモビバ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！</p>	
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】 濱野 由梨奈  <p>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。</p>	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 1,320円（税込） 【定員】 20名・スタジオ2 【担当】 MEIKO  <p>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！！</p>	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  <p>フォームローラー（ストレッチボール）を使用することでコアの正位化などが分かりやすく簡単に体感でき納得できるピラティスです。受講して頂く自分の体の変化に気づき改善されています。効率的な運動や歩行のために是非体感してみませんか？</p>	
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  <p>FIGHTDOテクニッククラス!!今回は『ムエタイ』の動作を楽しく指導していきます!!カッコよくエルボーやタイ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しょう!!皆様のご参加お待ちしております。</p>	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  <p>【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。</p>	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  <p>【上を向いて泳ごう】『横泳ぎ』にとられず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！</p>	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  <p>【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！</p>