

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【WEB予約】前月25日0時～【窓口】前月25日～10時～
【電話】前月25日～11時～
- WEBの場合、レッスン参加翌月27日に会費と合算して引落しされますので予めご了承ください
- 最少遂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
- 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

正しい姿勢教室～平衡感覚～ 火曜日

【日時】 8月18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、立、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も行います！

慎太郎のスイママスター 火曜日

【日時】 9月1、15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



【慎太郎のスイママスター】
今月のテーマは『西泳法II』
・カッコよく楽に泳ぎたい！
・せっかくなら速く上手に泳ぎたい
・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。

KOJI YOGA 火曜日

【日時】 9月8、15、22、29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むつゆ色んな発見も感じながらのクラスです。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入れたいそんな方々にも楽しんで頂ける内容です。

ボールエクササイズwithモビバン 水曜日

【日時】 9月2、9、16、30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・操作性・加齢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！

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】 9月3、10、17日（木） 12:30～13:30
【料金】 3回1,650円（税込）
1回770円（税込）
【定員】 20名
スタジオ2
【担当】 濱野 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下さい。

功夫太極扇 木曜日

【日時】 9月24日（木） 12:30～13:30
【料金】 1回550円（税込）
【定員】 20名
スタジオ2
【担当】 濱野 由梨奈



専用の扇を使い太極拳、功夫の動きをより華やかに楽しく動いていきます！
※扇のレンタルございます。

ジャズダンス 木曜日

【日時】 9月10、17、24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



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！！

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



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中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？

慎太郎のスイママスター 木曜日

【日時】 9月3、10、17、24日（木） 19:00～19:45
【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



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

バタ足&背泳ぎキック 金曜日

【日時】 9月4日（金） 11:50～12:50
【料金】 1,200円（税込）
【定員】 20名※最少催行3名
【担当】 黒川 陽子



【バタ足&背泳ぎキック】
キックが苦手な皆さん、全員集合！！

クロールローリング 金曜日

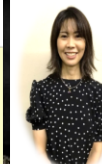
【日時】 9月18日（金） 11:50～12:50
【料金】 1,200円（税込）
【定員】 20名※最少催行3名
【担当】 黒川 陽子



【クロールローリング】
クロールで重要なローリングをみっちり練習しましょう！

ブルde筋トレ&スイム(平泳ぎ) 金曜日

【日時】 8月21日（金） 11:50～12:50
【料金】 1,200円（税込）
【定員】 20名※最少催行3名
【担当】 黒川 陽子



【ブルde筋トレ&スイム(平泳ぎ)】
～夏の集中レッスン～
各泳法に必要な筋トレ後、即、スイムで実践していきます！

ラテン基本動作、ZUMBA® 金曜日

【日時】 9月4日（金） 16:00～17:30
【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。

GEN's STUDIO 土曜日

【日時】 9月5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」！！
エアロビクス初級クラスです。
エアロビクスをめいめい楽しんで頂きます。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内容となっております。皆さまのご参加をお待ちしております！