

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

機能改善ストレッチ 土曜日

【日時】 9月12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



このレッスンは大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るでしょう！！

姿勢改善コンディショニング 土曜日

【日時】 9月19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！！

MEGADANZ ～エレメント付～ 土曜日

【日時】 9月19日（土） 15:00～16:15
【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ブな振り付けの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！！

ダンスエアロ 土曜日

【日時】 9月19日（土） 11:00～12:00
【料金】 1,100円（税込）
【定員】 20名※最少催行5名
スタジオ2
【担当】 山口 愛美



テレビで見たことがある！
ミュージックビデオで見たことがある！
そんなダンスを一緒にいきましょう！

マルチステップ 土曜日

【日時】 9月19日（土） 12:15～13:15
【料金】 1,650円（税込）
【定員】 10名※最少催行3名
スタジオ2
【担当】 山口 愛美



複数のステップを覚えて
最後のステップとは違った
コンビネーションの楽しさを感じましょう！

元子の部屋-下半身筋トレ&体幹- 土曜日

【日時】 9月26日（土）12:00～13:00
【料金】 1,100円（税込）
【定員】 20名※最少催行5名
スタジオ2
【担当】 津江 元子



【元子の部屋】
毎月テーマを決めて
自分のカラダを見直していきませんか？
今月は「下半身+体幹」
スポーツタオルのご持参をお願いします。

ステップ（中級） 日曜日

【日時】 9月13日（日） 13:00～13:45
【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】 9月13日（日） 14:05～14:50
【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。

KOJI STEP 日曜日

【日時】 9月20日（日） 12:45～13:30
【料金】 1,200円（税込）
KOJI YOGAと合わせて
¥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
です。

KOJI YOGA 日曜日

【日時】 9月20日（日） 13:40～14:25
【料金】 1,200円（税込）
KOJI STEPと合わせて
¥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
のヨガを楽しむ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】 9月20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泳、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。

コアトレ 日曜日

【日時】 9月6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
『骨盤底筋群』
※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】 9月27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律で
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。

ZUMBA® 日曜日

【日時】 9月27日（日） 11:45～12:45
【料金】 1,100円（税込）
【定員】 30名※最少催行10名
スタジオ2
【担当】 杉本



ラテン音楽を中心にして
世界中の音楽で行われる
ダンスプログラムです。