

7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

慎太郎のスイムマスター 金曜日	GEN's STUDIO 土曜日	MEGADANZ 土曜日	機能改善ストレッチ 土曜日
<p>【日時】 7月4, 11, 18, 25日（金）19:15～20:00 【料金】 4回3,520円（税込） 1回1,100円（税込） 【定員】 15名 【担当】 高畠 慎太郎</p>  <p>【他のスイムマスター】 今月のテーマは『四泳法!!』 ・カッコよく泳ぎたい！ ・せっかくなら速く上手く泳ぎたい 四泳法のうち、一つだけ泳法を選んで下さい。</p>	<p>【日時】 7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</p>  <p>テーマは【Aero Style】！！ エアロビクスをめいひばい楽しんで頂けます。 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な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！</p>	<p>【日時】 7月19日（土） 11:00～12:00 【料金】 1,100円（税込） 【定員】 30名※最少催行5名 スタジオ2 【担当】 吉見 悠子</p>  <p>MEGADANZは世界の様々なダンスジャンルを收拾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！！</p>	<p>【日時】 7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</p>  <p>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！！</p>
姿勢改善コンディショニング 土曜日	オリジナルステップ 日曜日	ステップ（中級） 日曜日	エアロ（中級） 日曜日
<p>【日時】 7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</p>  <p>このレッスンはストレッチボールで背骨全体、スマールボールを使って柔らかく開脚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・腰痛が気の方、ぜひご参加下さい！</p>	<p>【日時】 7月13日（日） 11:30～12:15 【料金】 880円（税込） 【定員】 20名※最少催行10名 スタジオ2 【担当】 松本</p>  <p>ステップのコリオを楽しんでいただくクラスです。 アタマとカラダを使って しっかり汗をかきましょう。 是非ご参加ください！</p>	<p>【日時】 7月13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</p>  <p>ステップ中級クラスをおこないます。 ステップが大好きの方、一緒に楽しみましょう！</p>	<p>【日時】 7月13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</p>  <p>エアロ中級クラスが大好きな方におススメな有酸量レッスンです。 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。</p>
KOJI STEP 日曜日	KOJI YOGA 日曜日	オリジナルアクア 日曜日	コアトレ 日曜日
<p>【日時】 7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</p>  <p>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必見です。</p>	<p>【日時】 7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</p>  <p>このクラスではひとつ目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意見も交換して頂けるクラスです。 ヨガのスキルを上げたい、柔軟性をつけていき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。</p>	<p>【日時】 7月20日（日） 14:45～15:30 【料金】 550円（税込） 【定員】 20名 ブール 【担当】 和山 浩二</p>  <p>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図られやすく 全身をバランス良く鍛えることができます。</p>	<p>【日時】 7月27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</p>  <p>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 『足（フット）』 ※毎月テーマが変わります。</p>
ステップ＆筋コンディショニング 日曜日			
<p>【日時】 7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</p>  <p>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、心よりお待ちいたしております。</p>			