

# 6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

機能改善ストレッチ 土曜日	姿勢改善コンディショニング 土曜日	ダンスエアロ 土曜日	マルチステップ 土曜日
<p>【日時】 6月13日（土）13:45～14:45</p> <p>【料金】 1,320円（税込）</p> <p>【定員】 15名※最少催行2名</p> <p>スタジオ2</p> <p>【担当】 和貝 祐美子</p>	<p>【日時】 6月20日（土）13:45～14:45</p> <p>【料金】 1,320円（税込）</p> <p>【定員】 15名※最少催行2名</p> <p>スタジオ2</p> <p>【担当】 和貝 祐美子</p>	<p>【日時】 6月27日（土）13:45～14:45</p> <p>【料金】 1,100円（税込）</p> <p>【定員】 20名※最少催行5名</p> <p>スタジオ2</p> <p>【担当】 山口 愛美</p>	<p>【日時】 6月27日（土）15:00～16:00</p> <p>【料金】 1,650円（税込）</p> <p>【定員】 10名※最少催行3名</p> <p>スタジオ2</p> <p>【担当】 山口 愛美</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た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>	 <p>このレッスンはストレッチボールで全身、 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！！</p>	 <p>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！ そんなダンスと一緒にいきましょう！</p>	 <p>複数のステップ台を使って 普段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！</p>

BOXING TRAINING 土曜日	ステップ（中級） 日曜日	エアロ（中級） 日曜日	コアトレ 日曜日
<p>【日時】 6月27日（土）12:00～13:00</p> <p>【料金】 1,100円（税込）</p> <p>【定員】 20名※最少催行5名 女性限定</p> <p>スタジオ2</p> <p>【担当】 津江 元子</p>	<p>【日時】 6月14日（日）13:00～13:45</p> <p>【料金】 1,500円（税込）</p> <p>【定員】 20名※最少催行5名</p> <p>スタジオ2</p> <p>【担当】 山口 愛美</p>	<p>【日時】 6月14日（日）14:05～14:50</p> <p>【料金】 1,500円（税込）</p> <p>【定員】 20名※最少催行5名</p> <p>スタジオ2</p> <p>【担当】 山口 愛美</p>	<p>【日時】 6月28日（日）10:30～11:30</p> <p>【料金】 3,300円（税込）</p> <p>【定員】 25名・スタジオ2</p> <p>【担当】 大島 弘美</p>
 <p>テーマは【強く、美しく】！！ 実際にミットを使ってストレス発散！ 女性限定ですので はじめて格闘技の動きをされる方でも 安心してご参加いただけます！ 爽快感と解放感を一緒に感じましょう！！</p>	 <p>ステップ中級クラスをおこないます。 ステップが大好きな方、一緒に楽しみましょう！</p>	 <p>エアロ中級クラスが大好きな方におススメな 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。</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 『姿勢サポートとぶらさがり』 ※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】 6月28日（日）13:00～14:30</p> <p>【料金】 2,750円（税込）</p> <p>【定員】 15名※最少催行4名</p> <p>スタジオ2</p> <p>【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由で 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。</p>