

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

ラテン基本動作、ZUMBA® 火曜日

【日時】 7月1日（火）13:00～14:30
【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】 飯沼 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。

正しい姿勢教室 火曜日

【日時】 7月1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、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。

KOJI YOGA 火曜日

【日時】 7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。

横太郎のスイムマスター 火曜日

【日時】 7月8、22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 横太郎



【横太郎のスイムマスター】
今月のテーマは『四泳法!!』
・カックよく案に泳ぎたい！
・セッパくなく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。
初心者のかたでも大歓迎!!

バレエダンス 火曜日

【日時】 7月15日（火）14:45～15:45
【料金】 1回1,100円（税込）
【定員】 25名※最少催行3名
スタジオ2
【担当】 豊田 純子



【バレエダンス】
いつまでも良い姿勢で過ごしたい・・・
肩コリや腰への負担を軽減し、クモリもなくなる！
姿勢を改善すると血流が良くなり、美容効果も！

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



コリ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。

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



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！！

ボールエクササイズwithモビバン 水曜日

【日時】 7月2、9、16、23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・高反力・加齢性という特性にモビバンをプラスしてゆると、さらっと、しなやかな身体を目指します！

太極拳 木曜日

【日時】 7月3、10、17、24日（木）12:30～13:30
【料金】 4回2,200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



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、コア能力向上、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。

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】 飯沼 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。

ジャズダンス 木曜日

【日時】 7月10、17、24、31日（木）16:00～17:00
【料金】 4回 5,928円（税込）
1回 1,650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）を使用するだけ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。受講して頂くことで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足身を感じてみませんか？

FIGHTDOトレーニングテクニック 木曜日

【日時】 7月24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



FIGHTDOトレーニングクラス!!
今回は『キック』の動作を細かく指導していきます!!
カックよくキックが蹴れ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。

クロールローリング 金曜日

【日時】 7月11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



【クロールローリング】
クロール動作の基本中の基本！
ローリングをみっちり練習しましょう！
クロールが泳げない方でもご参加OKです。

ビート板なしでキック 金曜日

【日時】 7月18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



【ビート板なしキック】
ビート板がなくてもキックだけで長い距離が泳げるようになりますよ。

ヌードル平泳ぎ 金曜日

【日時】 7月25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



ヌードルの浮力を借りて平泳ぎの練習をしてみよう。