

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

<p>正しい姿勢教室～平衡感覚～ 火曜日</p> <p>【日時】 6月16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</p>  <p>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。今回は(ト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！</p>	<p>KOJI YOGA 火曜日</p> <p>【日時】 6月9, 16, 23日(火) 13:00～14:00 【料金】 3回 3,300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</p>  <p>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ながら進めるクラスです。ヨガのスキルを上げたい、柔軟性を上げたい、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。</p>	<p>慎太郎のスイムマスター 火曜日</p> <p>【日時】 6月2, 16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</p>  <p>【慎太郎のスイムマスター】 今月のテーマは『西泳法!!』 ・カッコよく泳ぎたい！ ・せつかくなら速く上手く泳ぎたい ・西泳法のうち、一つだけ泳法を選んで下さい。 初心者の方でも大歓迎!!</p>	<p>カラダ調整 火曜日</p> <p>【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</p>  <p>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。</p>
<p>ボールエクササイズwithモビバン 水曜日</p> <p>【日時】 6月3, 10, 17, 24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</p>  <p>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・弾力性・加振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！</p>	<p>ZUMBA® 木曜日</p> <p>【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】 鏡治 有紀子</p>  <p>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。</p>	<p>太極拳 木曜日</p> <p>【日時】 6月4, 11, 18日(木) 12:30～13:30 【料金】 3回1,650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</p>  <p>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して下さい。</p>	<p>功夫太極扇 木曜日</p> <p>【日時】 6月25日(木) 12:30～13:30 【料金】 1回550円(税込) 【定員】 10名 スタジオ2 【担当】 濱野 由梨奈</p>  <p>専用の扇を使い、太極拳、功夫の動きをより華やかにカッコよく動いていきます！ ※扇のレンタルございます。</p>
<p>ジャズダンス 木曜日</p> <p>【日時】 6月18, 25日(木) 16:00～17:00 【料金】 2回2,640円(税込) 1回1,650円(税込) 【定員】 20名・スタジオ2 【担当】 MEIKO</p>  <p>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！！</p>	<p>ファンクショナルローラーピラティス 木曜日</p> <p>【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</p>  <p>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中心などが分かりやすく、簡単に体感できるのがピラティスです。受講して頂くご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？</p>	<p>慎太郎のスイムマスター 木曜日</p> <p>【日時】 6月4, 11, 18, 25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</p>  <p>【慎太郎のスイムマスター】 今月のテーマは『西泳法!!』 ・カッコよく泳ぎたい！ ・せつかくなら速く上手く泳ぎたい ・西泳法のうち、一つだけ泳法を選んで下さい。</p>	<p>背泳ぎ(腕のかき) 金曜日</p> <p>【日時】 6月5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</p>  <p>【背泳ぎ(腕のかき)】 ていねいに水をとらえて、まっすぐ美しく泳げるように練習しましょう！</p>
<p>ブルde筋トレ 金曜日</p> <p>【日時】 6月12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</p>  <p>【ブルde筋トレ】 浮力や抵抗などの水の特性を利用しての筋力トレーニング。今回は背中とお尻を中心に！</p>	<p>片手バタフライ 金曜日</p> <p>【日時】 6月26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</p>  <p>【片手バタフライ】 両腕でかくのがしんどい方も片手でリズムを取りながらかんたんバタフライ！バタフライが泳げない方でもご参加OKです！</p>	<p>MEGADANZ ～エレメント付～ 土曜日</p> <p>【日時】 6月13日(土) 11:00～12:15 【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</p>  <p>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がら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>GEN's STUDIO 土曜日</p> <p>【日時】 6月6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』！！ エアロピクス初級クラスです。 エアロピ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>