

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 【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と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

ラテン基本動作、ZUMBA® 火曜日 【日時】 7月7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】 鍛冶 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～平衡感覚～ 火曜日 【日時】 7月14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、座位、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。 今回はバ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！	KOJI YOGA 火曜日 【日時】 7月14、21、28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  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づき色ん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。	慎太郎のスイママスター 火曜日 【日時】 7月21日（火） 12:00～12:45 【料金】 1回 1,100円（税込） 【定員】 15名 【担当】 高畑 慎太郎  【慎太郎のスイママスター】 今月のテーマは『四泳法II』 ・カッコよく楽に泳ぎたい！ ・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。 初心者の方でも大歓迎!!
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。	ボールエクササイズwithモビバン 水曜日 【日時】 7月18、15、22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・弾力性・加圧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！	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】 鍛冶 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。	太極拳 木曜日 【日時】 7月29、16、23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、Aの筋力向上、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。
功夫太極扇 木曜日 【日時】 7月30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  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！ ※扇のレンタルがございます。	ジャズダンス 木曜日 【日時】 7月9、16、23、30日（木） 16:00～17:00 【料金】 4回 5,280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体化などが分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是非体感して下さいませんか？	慎太郎のスイママスター 木曜日 【日時】 7月29、16、23日（木） 19:00～19:45 【料金】 4回3,520円（税込） 1回1,100（税込） 【定員】 15名 【担当】 高畑 慎太郎  【慎太郎のスイママスター】 今月のテーマは『四泳法II』 ・カッコよく楽に泳ぎたい！ ・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。
夏の泳法集中レッスン(背泳ぎ) 金曜日 【日時】 7月3日（金） 11:50～12:50 【料金】 1,200円（税込） 【定員】 20名※最少催行3名 【担当】 黒川 陽子  【夏の泳法集中レッスン】 水泳シーズン到来です。 1時間みっちり各泳法の練習をしましょう！	夏の泳法集中レッスン(クロール) 金曜日 【日時】 7月10日（金） 11:50～12:50 【料金】 1,200円（税込） 【定員】 20名※最少催行3名 【担当】 黒川 陽子  【夏の泳法集中レッスン】 水泳シーズン到来です。 1時間みっちり各泳法の練習をしましょう！	夏の泳法集中レッスン(平泳ぎ) 金曜日 【日時】 7月17日（金） 11:50～12:50 【料金】 1,200円（税込） 【定員】 20名※最少催行3名 【担当】 黒川 陽子  【夏の泳法集中レッスン】 水泳シーズン到来です。 1時間みっちり各泳法の練習をしましょう！	夏の泳法集中レッスン(バタフライ) 金曜日 【日時】 7月24日（金） 11:50～12:50 【料金】 1,200円（税込） 【定員】 20名※最少催行3名 【担当】 黒川 陽子  【夏の泳法集中レッスン】 水泳シーズン到来です。 1時間みっちり各泳法の練習をしましょう！