

# 8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

慎太郎のスイムスター 金曜日
【日時】 8月1, 8, 15, 22, 29日（金）19:15～20:00
【料金】 5回4,400円（税込） 1回1,100（税込）
【定員】 15名
【担当】 高畠 慎太郎



【慎太郎のスイムスター】  
今月のテーマは『四泳法!!』  
・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。

GEN's STUDIO 土曜日
【日時】 8月2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



テーマは『Aero Style』！！  
エアロビクス初中級クラスです。  
エアロビクスをめいっぱ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！

MEGADANZ 土曜日
【日時】 8月9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



MEGADANZは世界の様々なダンスジャンルを駆使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！！

機能改善ストレッチ 土曜日
【日時】 8月9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



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！！

姿勢改善コンディショニング 土曜日
【日時】 8月16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



このレッスンはストレッチボールで背骨全体、  
スマーブ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、コアも含め筋肉全体を整えます。  
肩こり・腰痛が気になる方、ぜひご参加下さい！

コアトレ45 土曜日
【日時】 8月30日（土）13:45～14:30
【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



このレッスンは大小ボールとエクササイズベルトを使用して  
普段使わない筋肉のコンディションを整えます。  
普段使わないエクササイズベルトを使用します。  
普段ご参加いただけない方、是非ご参加ください！

ステップ（中級） 日曜日
【日時】 8月31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



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！

エアロ（中級） 日曜日
【日時】 8月31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



エアロ中級クラスが大好きな方におすすめな  
有料レッスンです。  
エアロの動きを楽しめます。  
一緒に楽しんでいましょう。

オリジナルアクア 日曜日
【日時】 8月3日（日）14:45～15:30
【料金】 550円（税込）
【定員】 20名 プール
【担当】 和山 浩二



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役されやすく  
全身をバランス良く鍛えることができます。

コアトレ 日曜日
【日時】 8月24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



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  
『筋膜』  
※毎月テーマが変わります。

ステップ&筋コンディショニング 日曜日
【日時】 8月24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



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。

ZUMBA® 日曜日
【日時】 8月31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】 杉本



ラテン音楽を中心にして  
世界中の音楽で行われる  
ダンスプログラムです。