

# 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

## 横太郎のスイマスター 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円（税込）  
【定員】 15名  
【担当】 高畑 横太郎



【横太郎のスイママスター】  
今月のテーマは『西泳法!!』  
・カッコよく泳ぎたい!!  
・せっかくなら早く上手に泳ぎたい  
・西泳法のうち、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もらいます。  
月によってはパフォーマンス形式にするなど盛り  
だくさんの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集結  
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な  
でも楽しんでいます!! 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

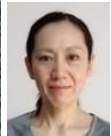
【日時】 8月9日（土）13:45～14:45  
【料金】 1,320円（税込）  
【定員】 15名※最少催行2名  
スタジオ2  
【担当】 和貝 祐美子



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  
感じていただけます!!

## 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!

## 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  
普段使わない筋肉のコンディショニングを整えます。  
普段は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。  
ステップが大好きな方、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。  
一緒に楽しみましょう。

## 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泳、浮力、水圧、抵抗などの水の  
特性を利用した水中運動です!  
筋力の柔軟性・関節可動域の改善が促されやすく  
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  
『総括』  
※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。