

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

正しい姿勢教室 火曜日 【日時】 8月5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、子供をしっかりと抱っこするための、簡単なエクササイズで、座り、立ち、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。	バランスディスク 火曜日 【日時】 8月19日（火） 14:45～15:45 【料金】 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  【バランスディスク】 いつでも良い姿勢で過ごしたい・・・ 肩こりや腰への負担を軽減し、ケガをしにくくなる！ 姿勢を改善すると血流が良くなり、美容効果も！	KOJI YOGA 火曜日 【日時】 8月19、26日（火） 13:00～14:00 【料金】 2回 2,200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】 8月5、26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!!』 ・カッコよく泳ぎたい！ ・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。	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集め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誰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】 8月6、13、20、27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】 8月21、28日 12:45～13:30 【料金】 550円（税込） 90分会員様専用時間になります 非会員の方の参加は不可 【定員】 30名※最少催行10名 スタジオ1 【担当】 銀治 有紀子  ZUMBA®の通常クラスを実施いたします！ラ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】 8月7、21、28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  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下さい。	ジャズダンス 木曜日 【日時】 8月14、21、28日（木） 16:00～17:00 【料金】 3回 3,960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）を使用することでコアの正中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？	
FIGHTDOトレーニングテクニック 木曜日 【日時】 8月28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『パンチ』の動作を細かく指導していきます!!カッコよくパンチが打て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す!!皆様のご参加お待ちしております。	バタフライ(うねり&キック) 金曜日 【日時】 8月8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  【うねり&キック】 カラダをつなげることでしっかりと足を動かすこと両方を意識して練習します。バタフライが泳げない方でもご参加OKです。	背泳ぎ(腕のかき) 金曜日 【日時】 8月22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  【腕のかき】 しっかりと水をとらえてまっすぐ泳げるように練習しましょう！	クロール(腕のかき) 金曜日 【日時】 8月29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(腕のかき)】 カラダの中心をのけていくか確認しながら練習しましょう！