

# 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 【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

## 機能改善ストレッチ 土曜日

【日時】 8月8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



このレッスンは大中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29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まわ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！！

## MEGADANZ ～エレメント付～ 土曜日

【日時】 8月8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



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振り付けなので誰でも楽しんでいたけます！！ぜひ、音楽とダンスを楽しみましょう！！

## ダンスエアロ 土曜日

【日時】 8月22日（土）13:45～14:45  
【料金】 1,100円（税込）  
【定員】 20名※最少催行5名  
スタジオ2  
【担当】 山口 愛美



テレビで見たことがある！  
ミュージックビデオで見たことがある！  
そんなダンスと一緒にいきましょう！

## マルチステップ 土曜日

【日時】 8月22日（土）15:00～16:00  
【料金】 1,650円（税込）  
【定員】 10名※最少催行3名  
スタジオ2  
【担当】 山口 愛美



複数のステップ台を使って  
普段のステップとは違った  
コンビネーションの楽しさを感じましょう！

## 巡る-MEGURU- 土曜日

【日時】 8月22日（土）12:00～13:00  
【料金】 1,100円（税込）  
【定員】 20名※最少催行5名  
スタジオ2  
【担当】 津江 元子



【呼吸と優しい動きで  
カラダの巡りを整える】  
エアコン生活で乱れたカラダに巡りを戻す。  
血流やリンパの巡りを促し  
肩こり、むくみ、冷え、疲労感を和らげ  
心身ともにリフレッシュしましょう。

## ステップ（中級） 日曜日

【日時】 8月9日（日）13:00～13:45  
【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9日（日）14:05～14:50  
【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。  
一緒に楽しめていきましょう。

## KOJI AERO 日曜日

【日時】 8月16日（日）12:45～13:30  
【料金】 1,200円（税込）  
KOJI YOGAと合わせて  
¥2,200（税込）  
【定員】 20名 スタジオ2  
【担当】 和山 浩二



今月は【KOJI AERO】です！  
オリジナルエアロになりますので、しっかりと汗をかきたい、動きをもっと楽しみたい方に必見です。

## KOJI YOGA 日曜日

【日時】 8月16日（日）13:40～14:25  
【料金】 1,200円（税込）  
KOJI AEROと合わせて  
¥2,200（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入れたいそんな方々にも楽しんで頂ける内容です。

## オリジナルアクア 日曜日

【日時】 8月16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、水流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23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  
『骨盤』  
※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23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。