

# 5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

## GEN's STUDIO 土曜日

【日時】5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っば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！

## 機能改善ストレッチ 土曜日

【日時】5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よ！！

## 姿勢改善コンディショニング 土曜日

【日時】5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！

## BOXING TRAINING 土曜日

【日時】5月30日(土) 12:00～13:00  
【料金】1,100円(税込)  
【定員】20名 ※最少催行5名 女性限定  
スタジオ2  
【担当】津江 元子



テーマは【強く、美しく】！！  
実際にミットを使ってストレス発散！  
女性限定ですので  
安心して格闘技の動きをされる方も  
安心してご参加いただけます！  
爽快感と解放感と一緒に感じましょう！！

## ダンスエアロ 土曜日

【日時】5月23日(土) 15:00～16:00  
【料金】1,100円(税込)  
【定員】20名※最少催行5名  
スタジオ2  
【担当】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！  
そんなダンスを一纏に行いましょう！

## マルチステップ 土曜日

【日時】5月23日(土) 13:45～14:45  
【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！

## KOJI STEP 日曜日

【日時】5月10日(日) 13:00～13:45  
【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 STEP】です！  
オリジナルステップになりますので、しっかりと  
汗をかきたい、動きをもっと楽しみたい方に見  
えます。

## KOJI YOGA 日曜日

【日時】5月10日(日) 13:55～14:35  
【料金】1,200円(税込)  
KOJI STEP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】5月10日(日) 15:00～15:45  
【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。

## ステップ(中級) 日曜日

【日時】5月17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】5月17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。  
一緒に楽しんでいきましょう。

## コアトレ 日曜日

【日時】5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  
『呼吸と首の筋肉』  
※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】5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。