

11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18時～【窓口】前月27日～10時～
【電話】前月27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

カラダリセットコンディショニング 火曜日

【日時】 11月3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



皆様、長い距離を歩くことに不安はありませんか？
歩くこと、疲れたりするようになっていませんか？
膝の痛みや腰の痛みで、歩くことが億劫になっていませんか？
現在、人生100年と言われる今、100歳まで元気に歩くためのトレーニングをしましょう！
様々な原因で今腰痛、変形がある方は100歳まで歩くことができません。体の関節周辺を鍛える。正しい歩き方を覚えていきましょう！

正しい姿勢教室～平衡感覚～ 火曜日

【日時】 11月17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、怪我をしにくい身体を目指します。
簡単なエクササイズで、座位、立位、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。
今回はバランスディスクを活用しながらバランス、平衡感覚のトレーニングも行います！

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。

KOJI YOGA 火曜日

【日時】 11月10、17、24日（火） 13:00～14:00
【料金】 3回 3,300円（税込）
1回 1,320円（税込）
【定員】 20名※最少催行2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ポーズから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。

慎太郎のスイムマスター 火曜日

【日時】 11月3、17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 慎太郎



【慎太郎のスイムマスター】
今月のテーマは『四泳法!!』
・カッコよく家に泳ぎたい！
・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。
初心者の方でも大歓迎!!

ボールエクササイズwithモビバン 水曜日

【日時】 11月4、11、18、25日（水） 12:40～13:30
【料金】 4回4,400円（税込）
1回1,100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、さっと、しなやかな身体を目指します！

ZUMBA® 木曜日

【日時】 毎週木曜日 12:45～13:30
【料金】 550円（税込）
【定員】 30名※最少催行10名
スタジオ1
【担当】 鏡治 有紀子



ZUMBA®の通常クラスを実施いたします！
ラテ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】 11月5、12、19日（木） 12:30～13:30
【料金】 3回1,650円（税込）
1回770円（税込）
【定員】 20名
スタジオ2
【担当】 演野 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。

功夫太極扇 木曜日

【日時】 11月26日（木） 12:30～13:30
【料金】 1回550円（税込）
【定員】 20名
スタジオ2
【担当】 演野 由梨奈



専用の扇を使い、太極拳、功夫の動きをより華やかにカッコよく動いていきます！
※扇のレンタルございます。

ジャズダンス 木曜日

【日時】 11月12、19、26日（木） 16:00～17:00
【料金】 3回 3,960円（税込）
1回 1,320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）を使用するだけでコアの正位化などが分かりやすく、簡単に体感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？

慎太郎のスイムマスター 木曜日

【日時】 11月5、12、19、26日（木） 19:15～20:00
【料金】 4回3,520円（税込） 1回1,100円（税込）
【定員】 15名
【担当】 高畑 慎太郎



【慎太郎のスイムマスター】
今月のテーマは『四泳法!!』
・カッコよく家に泳ぎたい！
・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。

歩いて泳ごう【平泳ぎ】 金曜日

【日時】 11月6日（金） 11:50～12:50
【料金】 1,200円（税込）
【定員】 20名※最少催行3名
【担当】 黒川 陽子



【歩いて泳ごう!】
『歩いて泳ぐ?なに、それ?』
歩きながら各泳法の基本動作の確認後、泳いで実践します。
どなたでもご参加OKです！

歩いて泳ごう【バタフライ】 金曜日

【日時】 11月13日（金） 11:50～12:50
【料金】 1,200円（税込）
【定員】 20名※最少催行3名
【担当】 黒川 陽子



【歩いて泳ごう!】
『歩いて泳ぐ?なに、それ?』
歩きながら各泳法の基本動作の確認後、泳いで実践します。
どなたでもご参加OKです！

歩いて泳ごう【クロール】 金曜日

【日時】 11月20日（金） 11:50～12:50
【料金】 1,200円（税込）
【定員】 20名※最少催行3名
【担当】 黒川 陽子



【歩いて泳ごう!】
『歩いて泳ぐ?なに、それ?』
歩きながら各泳法の基本動作の確認後、泳いで実践します。
どなたでもご参加OKです！

歩いて泳ごう【背泳ぎ】 金曜日

【日時】 11月27日（金） 11:50～12:50
【料金】 1,200円（税込）
【定員】 20名※最少催行3名
【担当】 黒川 陽子



【歩いて泳ごう!】
『歩いて泳ぐ?なに、それ?』
歩きながら各泳法の基本動作の確認後、泳いで実践します。
どなたでもご参加OKです！