

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【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

ラテン基本動作、ZUMBA® 火曜日

【日時】 11月4日（火）13:00～14:30
【料金】 2,000円（税込）
【定員】 各20名※最少催行3名
スタジオ2
【担当】 鍛治 有紀子



前半の30分はラテン基本動作の練習、
その後の60分はZUMBA®の
通常クラスを実施いたします！
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。

正しい姿勢教室 火曜日

【日時】 11月4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。

ミニボール&バランスディスク 火曜日

【日時】 11月18日（火）14:45～15:45
【料金】 1回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



体幹を鍛える。
ツールを使ってカラダの
内側から美しく鍛えて整える！
ご自身でするトレーニングの参考にも！

KOJI YOGA 火曜日

【日時】 11月11、18、25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に拘らず色々な角度から
のヨガを楽しむつづ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。

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



ココロと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。

慎太郎のスイムマスター 火曜日

【日時】 11月4、18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!!』
・カッコよく楽に泳ぎたい！
・せっかくなら速く上手に泳ぎたい
・四泳法のうち、一つだけ泳法を選んで下さい。
初心者のかたでも大歓迎!!

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 里恵



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のどなた
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】 11月5、12、19、26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・加齢性という
特性にモビバンをプラスしてゆらゆらと、
さっぱりとした身体を目指します。

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】 鍛治 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して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6、13、20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】 11月13、20、27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
簡単に体感でき納得できるピラティスです。
変換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】 11月27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テクニッククラス!!
今回は『キック』の動作を細かく
指導していきます!!
カッコよくキック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しょう!
皆様のご参加お待ちしております。

クローローリング 金曜日

【日時】 11月14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



【クローローリング】
腕だけで泳いでいませんか？
ローリングをきちんと使って
楽にキレイに泳ぎましょう！

顔上げ平泳ぎキック 金曜日

【日時】 11月21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



【顔上げ平泳ぎキック】
顔上げでの練習で体幹もしっかり
鍛えましょう。
平泳ぎだけでなくもご参加OKです！

イルカジャンプ&水中ドルフィンキック 金曜日

【日時】 11月28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



【イルカジャンプ&水中ドルフィンキック】
イルカの様に華麗にジャンプ&
水中動作も美しく！
バタフライが泳げなくてもご参加OKです！