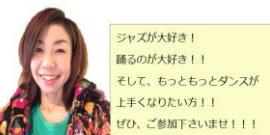


11月 プレミアムプログラム

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】 鶴治 有紀子	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	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	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※最小催行2名 スタジオ2 【担当】 和山 浩二
 <p>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。</p>	 <p>ひざや腰への負担を軽くし、骨盤を直すための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されるようにしています。</p>	 <p>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！ ご自身でできるトレーニングの参考にも！</p>	 <p>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、柔軟性をつけていきたい方など、様々な方にも楽しんで頂ける内容です。</p>
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	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（税込） 【定員】 15名 【担当】 高畠 慎太郎	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	ポールエクササイズwithモビパン 水曜日 【日時】 11月5、12、19、26日（水） 12:40～13:30 【料金】 400円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 美惠
 <p>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。</p>	 <p>【慎太郎のスイムマスター】 今日のテーマは『四泳法!!』 ・カッコよく美しく泳ぎたい！ ・せっかくならぬ上手く泳ぎたい。 ・四泳法のうち、一つだけ泳法を選んで下さい。 初心者のかたでも大歓迎！！</p>	 <p>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＆スイングなどの振り付けなのでどちらで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！！</p>	 <p>バランスボールで「モビパン」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、彈力性、加速度性という特性にモビパンをプラスしてゆること、さうっと、しなやかな身体を目指します！</p>
ZUMBA® 木曜日 【日時】 每週木曜日 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】 鶴治 有紀子	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】 清野 由梨奈	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	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
 <p>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。</p>	 <p>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、バランシング能力向上、全身持久力の向上も得られやすいのでぜひご参加して下さい。</p>	 <p>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くなりたい方！！ ぜひ、ご参加下さいませ！！！</p>	 <p>フォームローラー（ストレッチボール）を使用するだけだから、アーチ化などが分かりやすく簡単に体感でき、基礎でピラティスです。 受講して頂くと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？</p>
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	クロールローリング 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	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	イルカジャンプ＆水中ドルфин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
 <p>FIGHTDOワックスクラスマートの動作を細かく指導しています！ カッコよくキックが打てるようになります。 お忘れなく、必ずお参りください。</p>	 <p>【クロールローリング】 脚だけ泳いでいませんか？ ローリングをきちんと使って、素早く泳ぎましょう！</p>	 <p>【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。 平泳ぎができるようになります。</p>	 <p>【イルカジャンプ＆ドルphin kick】 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！</p>