

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（ビジャー）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

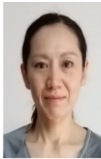
【日時】 11月7日（土） 13:45～14:45
【料金】 1,650円（税込）
【定員】 20名・スタジオ2
【担当】 大森 元



テーマは「Aero Style」！！
エアロピクス初級クラスです。
エアロピクスをの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

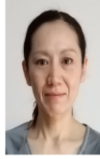
【日時】 11月14日（土） 13:45～14:45
【料金】 1,320円（税込）
【定員】 15名※最少催行2名
スタジオ2
【担当】 和貝 祐美子



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
感じていただけるでしょう！！

姿勢改善コンディショニング 土曜日

【日時】 11月21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！

MEGADANZ～エレメント付～ 土曜日

【日時】 11月21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
ネスダンスなのでジャンルは振り付けなのでな
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！！

ダンスエアロ 土曜日

【日時】 11月28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】 11月28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！

元子の部屋-呼吸で整える- 土曜日

【日時】 11月28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



【元子の部屋】
毎月テーマを決めて
自分のカラダを見直していきませんか？
今月は「首肩周りのコンディショニング」
冷えや凝りで疲れた首肩周りをほくしましょう。
スポーツタオルのご持参をお願いします。

ステップ（中級） 日曜日

【日時】 11月8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】 11月8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】 11月15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
『腰関節からより良い歩行』
※毎月テーマが変わります。

KOJI STEP 日曜日

【日時】 11月15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 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必見
です。

KOJI YOGA 日曜日

【日時】 11月15日（日） 13:40～14:25
【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、柔軟性を上げたい呼
吸を深くよりいい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】 11月15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、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&筋コンディショニング 日曜日

【日時】 11月22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。

ZUMBA® 日曜日

【日時】 11月29日（日） 11:45～12:45
【料金】 1,100円（税込）
【定員】 30名※最少催行10名
スタジオ2
【担当】 杉本



ラテン音楽を中心にして
世界中の最中で行われる
ダンスプログラムです。

