















4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

<p>GEN's STUDIO 土曜日</p> <p>【日時】4月4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</p>  <p>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「フォーメーション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！</p>	<p>機能改善ストレッチ 土曜日</p> <p>【日時】4月11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</p>  <p>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！！</p>	<p>姿勢改善コンディショニング 土曜日</p> <p>【日時】4月18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</p>  <p>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！</p>	<p>BOXING TRAINING 土曜日</p> <p>【日時】4月25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</p>  <p>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 はじめ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！！</p>
<p>ダンスエアロ 土曜日</p> <p>【日時】4月11日(土) 11:00～12:00 【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</p>  <p>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！</p>	<p>マルチステップ 土曜日</p> <p>【日時】4月11日(土) 12:15～13:15 【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</p>  <p>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！</p>	<p>KOJI AERO 日曜日</p> <p>【日時】4月19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</p>  <p>今月は「KOJI AERO」です！ オリジナルエアロになりますので、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て ます。</p>	<p>KOJI YOGA 日曜日</p> <p>【日時】4月19日(日) 13:40～14:25 【料金】1,200円(税込) KOJI AEROと合わせて ¥2,200(税込) 【定員】20名スタジオ2 【担当】和山 浩二</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。</p>
<p>オリジナルアクア 日曜日</p> <p>【日時】4月19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</p>  <p>アクアエアロとは水泳、浮力、水圧、抵抗などの水の 特性を利用した水中運動です！ 筋内の柔軟性・関節可動域の改善が促されやすく 全身をバランスよく鍛えることができます。</p>	<p>ステップ(中級) 日曜日</p> <p>【日時】4月12日(日) 12:50～13:35 【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</p>  <p>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！</p>	<p>エアロ(中級) 日曜日</p> <p>【日時】4月12日(日) 13:55～14:40 【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</p>  <p>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。</p>	<p>コアトレ 日曜日</p> <p>【日時】4月19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</p>  <p>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 「肩・肘」 ※毎月テーマが変わります。</p>
<p>ステップ&筋コンディショニング 日曜日</p> <p>【日時】4月26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</p>  <p>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。</p>	<p>オリジナルステップ 日曜日</p> <p>【日時】4月26日(日) 11:30～12:15 【料金】1,100円(税込) 【定員】20名※最少催行5名 スタジオ2 【担当】松本</p>  <p>ステップのコリオを楽しんでいただくクラスです！ アタマとカラダを使ってしっかり汗をかきましょ う！！</p>	