

7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0時～【窓口】前月25日～10時～
【電話】前月25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

GEN's STUDIO 土曜日

【日時】 7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



テーマは【Aero Style】！！
エアロピクス初級クラスです。
エアロピクスをいよいよ楽しんで頂きます。
月によってはパフォーマンス形式にするなど盛り
だくさんの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】 7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



このレッスンは大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】 7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



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肩甲骨・腕・肘へのアプローチ
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】 7月18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まと
め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メロな
でも楽しんでいます！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】 7月25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】 7月25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！

BOXING TRAINING 土曜日

【日時】 7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



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でも
安心してご参加いただけます！
爽快感と解放感を一緒に感じましょう！！

ステップ（中級） 日曜日

【日時】 7月19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】 7月19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。

オリジナルアクア 日曜日

【日時】 7月19日（日）13:15～14:00
【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】 7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



シンプルステップで心肺機能を鍛えて自宅で
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。

コアトレ 日曜日

【日時】 7月26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
バランスのアップ、パフォーマンスアップ
身体のコアストレッチを行います。
今月のテーマは
『有性起立筋群』
※毎月テーマが変わります。

ZUMBA® 日曜日

【日時】 7月26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



ラテン音楽を中心として
世界中の音楽で行われる
ダンスプログラムです。