10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

ラテン基本動作、ZUMBA® 金曜日

【日時】10月2日（金）16:00~17:30
【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】鍛冶 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。

GEN's STUDIO 土曜日

【日時】10月3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】！！
エアロビクス初中級クラスです。
エアロビクスをめいいっぱ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！

機能改善ストレッチ 土曜日

【日時】 10月10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ポールを
使用し全身のストレッチ行います。
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】 10月17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ポールで背骨全体、
スモールボールを使って柔らかく開脚へのアプローチ
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】10月17日（土） 15:00~16:15
【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振り付けなのでどなた
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！！

ダンスエアロ 土曜日

【日時】 10月24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！
そんなダンスを一緒に行いましょう！

マルチステップ 土曜日

【日時】 10月24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-首肩周りコンディショニング- 土曜日

【日時】10月31日（土）12:00~13:00
【料金】1,100円（税込）
【定員】20名 ※最小遂行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ぐしましょう。
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】 10月11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】 10月11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】10月18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
『肺』
※毎月テーマが変わります。

ステップ＆筋コンディショニング 日曜日

【日時】10月25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、心よりお待ちいたしております。