

# 2024年4月

# GUNZE SPORTS

## プレミアムプログラム

### sintex®～背骨の調律～

【日時】 4/1.8.15.22.29  
【曜日】 月曜日 11:45～12:20  
【料金】 550円(税込)  
【定員】 28名  
【担当】 谷口



背骨を中心に丸める・反る・横へ倒す・捻ることで首回りや肩甲骨、肋骨や股関節の動きの改善。  
また、背骨の動きが良くなると視界が広がり、転倒予防やスポーツのパフォーマンスUPにもつながります。

### ペルヴィスワーク

【日時】 4/2.16  
【曜日】 火曜日 11:30～12:45  
【料金】 1,100円(税込)  
【定員】 20名  
【担当】 小島



ストレスフルな現代人のライフスタイルにもマッチした新しいメソッドです。キツイ動きは一切無く、身体の要である骨盤を中心に全身を整えるセルフメンテナンスクラスです。『身体の感覚』を上げることを目標に無理なく身体を緩め動かします。

### ラテンエアロ

【日時】 4/9.23  
【曜日】 火曜日 11:30～12:30  
【料金】 1,100円(税込)  
【定員】 20名  
【担当】 小島



明るいラテンのリズムに合わせて、骨盤を中心に全身を動かす有酸素運動です。骨盤の3つの基本動作を身につけ、骨格調整やコアトレの効果はもちろんホルモンバランスを整える効果が期待できます。リズムによって楽しみながらスタイルアップを目指しましょう！

### 中級エアロ

【日時】 4/2  
【曜日】 火曜日 16:00～17:00  
【料金】 1,500円(税込)  
【定員】 20名  
【担当】 池野



月一回限定開催の少しチャレンジングなクラスです！  
普段のエアロやステップのクラスに慣れてきた方や、もっとチャレンジしてみたい方におすすめのクラスです。  
はじめはゆっくりと進めていきます。  
皆様のご参加心よりお待ちしております！

### アロハマナブ°アンのハワイアンフラ教室

【日時】 4/4.11.18  
【曜日】 木曜日 15:10～16:10  
【料金】 1ヶ月 3,500円(税込)  
【定員】 20名  
【担当】 大坪



フラを楽しみたい方、レベルアップしたい方、ステージに興味がある方、一緒に楽しみましょう!!  
楽器を使って踊ることもでき、普段のレッスンでは味わえないフラを体験することができます。  
皆さまのご参加、お待ちしております♡

### オリジナルKoji

【日時】 4/5.12.19.26  
【曜日】 金曜日 13:05～14:05  
【料金】 1,100円(税込)  
【定員】 20名  
【担当】 和山



思いっきりエアロビクスやステップを楽しみたい方から、気持ちよく汗を流したい方々まで幅広くご参加して頂ける60分間のクラスとなっております。  
この機会にわたくし和山と皆様の一体感と共に、楽しいひと時をご一緒出来たらと思います。

### かひ°オレファフラスクール

【日時】 4/6.13.27  
【曜日】 土曜日 11:45～12:45  
【料金】 1ヶ月 3,300円(税込)  
【定員】 20名  
【担当】 Kyon



ハワイの伝統文化フラ。  
ハワイアンミュージックに合わせて、楽しく踊りましょう!!曲の歌詞(和訳を付けて)と、踊りの振り付け表をお渡します。  
皆さまのご参加、心よりお待ちしております♡

### バレエ

【日時】 4/6.13.27  
【曜日】 土曜日 14:15～15:45  
【料金】 1回1,650円/4回チケット5,500円(税込)  
【定員】 20名  
【担当】 小西



バレエを基礎から学びませんか？  
ストレッチ～バーレッスン～センター～バリエーションレッスンまで行きます。  
じっくり身体を動かして、楽しみながら、柔軟性・体幹を鍛えていきましょう!!

### ピラティスプラス

【日時】 4/7.14.21.28  
【曜日】 日曜日 10:45～11:45  
【料金】 550円(税込)  
【定員】 40名  
【担当】 西田



ピラティスは老若男女問わず楽しむことができ、怪我や手術の後のリハビリの為に通われる方もいらっしゃいます。最後はリラックスタイムも♡  
いつまでも自分の足で歩いていける体を目指しましょう!!  
皆さまのご参加、お待ちしております♪

### ハタフローヨガ

【日時】 4/7.14.21.28  
【曜日】 日曜日 12:05～13:05  
【料金】 1,100円(税込)  
【定員】 20名  
【担当】 原



ヨガしているつもりになっていませんか？  
本当のヨガとは人生が変わるものです。  
ただポーズをとるだけでなく、呼吸の方法、身体の使い方  
を基本から一緒に練習しましょう!!質問なども、お気軽にどうぞ。

### お申込みに関して

- ◆申込開始日  
前月21日11時から翌月分すべてのご予約が可能です。
- ◆お支払い  
レッスン受講当日にご入金ください。  
整理券をお渡しいたします。  
他店舗会員様・ビジター様は当日施設を利用される場合は、別途施設利用料金が発生致します。
- ◆キャンセルについて  
当日までにフロントにお申し出ください。
- ◆その他ご不明な点はフロントにてお問い合わせください。