

2026年10月 プレミアムプログラム

中級エアロ

専用サイト予約

【日時】 10/6
【曜日】 (火)16:00~17:00
【料金】 1,500円(税込)
【定員】 20名
【担当】 池野



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！

中級ステップ

専用サイト予約

【日時】 10/13
【曜日】 (火)16:00~17:00
【料金】 1,500円(税込)
【定員】 20名
【担当】 池野



無理のない動きで差し込みを使い構成していきます。
少しチャレンジングな内容になりますが、丁寧に
進めていきます！
普段のステップのクラスに慣れてきた方やもっと
チャレンジしたい方におすすめです！

中級ステップ

専用サイト予約

【日時】 10/27
【曜日】 (火)16:00~17:00
【料金】 1,500円(税込)
【定員】 20名
【担当】 桐村



普段エアロやステップのプログラムに
慣れた方にぜひチャレンジしていただきたいです。
コリオ・構成をお楽しみください！
皆様のご参加心よりお待ちしております！

か^o オレファフラスクール

【日時】 10/17.24.11/7
【曜日】 (土)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！曲の歌詞と踊りの振り付け表をお渡しします。
皆様のご参加心よりお待ちしております♡

バレエ

【日時】 10/3.17.24
【曜日】 (土)14:15~15:15
【料金】 1回 1,650円(税込)
4回 5,500円(税込)
【定員】 28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~バリエーションレッスンま
で行います。
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】 10/4.18
【曜日】 (日)10:45~11:45
【料金】 1,100円(税込)
【定員】 25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、
手術後のリハビリのために通われる方も
いらっしゃいます。
いつまでも自分の足で歩いていけるカラダを
目指しましょう!!

ハタフローヨガ

【日時】 10/4.11.18.25
【曜日】 (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、ポーズを取るだけでなく、呼吸の方法や
身体の使い方を基本から一緒に
練習しましょう!!

GUNZE

SPORTS

お申込みに関して

- ◆お申込み開始日
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
プログラム受講当日にご入金ください。
参加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際は、
別途施設利用料金が発生いたします。
- ◆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。
- ◆その他ご不明点はフロントにお問い合わせください。

専用サイト予約

専用サイト予約

上記マークのあるプログラムは、
QRコードよりお申込みください。



9月21日(月)より申込開始!