2026年12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】 12/1
【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】 12/15
【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】 12/22
【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！

カピ オレファフラスクール

【日時】 12/5.12.19
【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】 12/12.19.26
【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】 12/13.27
【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】 12/6.13.27
【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。

11月21日(土)より申込開始！