

# 2026年2月 プレミアムプログラムスケジュール

|  |            |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
|--|------------|------------|-----------------------------------|--|----------|------------|---|-----------------------------------|--|---------|------------|----------|------------|---|-----------------------------------|--|---------|------------|----------|------------|---|---------|------------|----------|------------|----------|------------|---|---------|------------|----------|------------|---|---------|------------|----------|------------|
| <h3>中級エアロ</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2月1日(日)<br/>13:20~14:20<br/>場所:ワークアウトスタジオ<br/>定員:30人</p> </div> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>オプション会員</td> <td>1,100円(税込)</td> </tr> <tr> <td>※会員以外の方は<br/>別途施設利用料<br/>1,100円(税込)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>1,320円(税込)</td> </tr> </table> <p>エアロビクスのレッスンに少し慣れてきた方、少し難しいコリオにチャレンジしたい方。<br/>今ではなかなか珍しいエアロの60分プログラム。<br/>エアロビクスファンの皆さん、ぜひぜひ堪能ください</p> | オプション会員    | 1,100円(税込) | ※会員以外の方は<br>別途施設利用料<br>1,100円(税込) |  | オプション会員外 | 1,320円(税込) | <h3>JAZZダンス</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>① 2月2日、9日(月)<br/>20:55~21:55<br/>② 2月15日(日)<br/>13:20~14:20</p> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>※会員以外の方は<br/>別途施設利用料<br/>1,100円(税込)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>オプション会員</td> <td>1,650円(税込)</td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>1,870円(税込)</td> </tr> </table> <p>ジャズダンスはバレエの要素を取り入れたダンス。軽やかなステップやリズムを取りながら、しなやかで美しい動きを練習します。<br/>ミュージカルスターになった気分で楽しく踊りながら美しい姿勢も身につけていきましょう。</p> </div> | ※会員以外の方は<br>別途施設利用料<br>1,100円(税込) |  | オプション会員 | 1,650円(税込) | オプション会員外 | 1,870円(税込) | <h3>大人からはじめるダンス</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2月5日、12日、26日(木)<br/>13:15~14:15<br/>場所:健都スタジオ<br/>定員:10人</p> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>※会員以外の方は<br/>別途施設利用料<br/>1,100円(税込)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>オプション会員</td> <td>1,430円(税込)</td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>1,650円(税込)</td> </tr> </table> <p>KPOPやJPOPなどの人気の音楽を、格好よくセクシーな振り付けで楽しんでいくダンスプログラム。少人数で基礎~スキルアップまで丁寧に指導していきます。<br/>初心者の方も大歓迎です。クールにダンスを楽しんでいきましょう！</p> </div> | ※会員以外の方は<br>別途施設利用料<br>1,100円(税込) |  | オプション会員 | 1,430円(税込) | オプション会員外 | 1,650円(税込) | <h3>メリハリSTYLEメイキング</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2月11日、25日(水)<br/>11:20~12:30<br/>場所:健都スタジオ<br/>定員:10人</p> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>オプション会員</td> <td>3,300円(税込)</td> </tr> <tr> <td>会員外・ビジター</td> <td>3,960円(税込)</td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>2,200円(税込)</td> </tr> </table> <p>※会員以外の方は 別途施設利用料 1,100円(税込)</p> <p>姿勢の歪みや癖を確認して、バランスを取るトレーニングにより「身体の動かし方」を覚えていきます。身体が正しく動くことで、日常生活だけでなく運動する時も今より軽快に動けるように！</p> </div> | オプション会員 | 3,300円(税込) | 会員外・ビジター | 3,960円(税込) | オプション会員外 | 2,200円(税込) | <h3>背骨コンディショニング</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2月16日(月)<br/>11:55~12:55<br/>場所:健都スタジオ<br/>定員:8人(最少催行2人)</p> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>オプション会員</td> <td>1,100円(税込)</td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>1,320円(税込)</td> </tr> </table> <p>どなたでもできるシンプルな運動で背骨の歪みを整え、体の不調を改善する運動プログラムです。体の不調の症状は、背骨の歪みから発生すると言われています。これらの体の不調を解決する体操をしてみませんか？</p> </div> | オプション会員 | 1,100円(税込) | オプション会員外 | 1,320円(税込) | <h3>クロスフロア</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2月8日(日)<br/>13:20~14:20<br/>場所:ワークアウト<br/>定員:10人</p> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>オプション会員</td> <td>1,100円(税込)</td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>1,320円(税込)</td> </tr> </table> <p>ターンやステップ、ジャンプなどの技を連続して行う基礎練習やテクニックを磨くプログラム。<br/>テーマパークダンサーの様に広い空間をダイナミックに使いこなし楽しみましょう！</p> </div> | オプション会員 | 1,100円(税込) | オプション会員外 | 1,320円(税込) |
| オプション会員  | 1,100円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| ※会員以外の方は<br>別途施設利用料<br>1,100円(税込)  |            |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員外   | 1,320円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| ※会員以外の方は<br>別途施設利用料<br>1,100円(税込)  |            |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員  | 1,650円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員外   | 1,870円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| ※会員以外の方は<br>別途施設利用料<br>1,100円(税込)  |            |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員  | 1,430円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員外   | 1,650円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員  | 3,300円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| 会員外・ビジター   | 3,960円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員外   | 2,200円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員  | 1,100円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員外   | 1,320円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員  | 1,100円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員外   | 1,320円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |                                   |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |          |            |   |         |            |          |            |   |         |            |          |            |

|  |            |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
|--|------------|------------|-----------------------------------|--|----------|------------|---|---------|------------|----------|------------|----------|------------|--|---------|------------|----------|------------|--|---------|------------|----------|------------|--|---------|------------|----------|------------|---|---------|------------|----------|------------|
| <h3>グラビティヨガ</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2月16日(月)<br/>20:00~21:15<br/>場所:健都スタジオ<br/>定員:6人</p> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>オプション会員</td> <td>1,980円(税込)</td> </tr> <tr> <td>※会員以外の方は<br/>別途施設利用料<br/>1,100円(税込)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>3,080円(税込)</td> </tr> </table> <p>「がんばらないヨガ」をコンセプトに重力や自重を利用しながら、大きめの胸を開き深い呼吸によりリラックスしていきます。<br/>また、ホルスターといった補助具を使用して完全なリラックス状態に導く、体だけでなく心も深い癒しへと導いていくヨガプログラムです。</p> </div> | オプション会員    | 1,980円(税込) | ※会員以外の方は<br>別途施設利用料<br>1,100円(税込) |  | オプション会員外 | 3,080円(税込) | <h3>グライディングディスク</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2月19日(木)<br/>19:00~20:00<br/>場所:健都スタジオ<br/>定員:8人(最少催行2人)</p> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>オプション会員</td> <td>1,100円(税込)</td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>1,320円(税込)</td> </tr> <tr> <td>会員外・ビジター</td> <td>1,650円(税込)</td> </tr> </table> <p>滑る小さなディスクに手足を乗せて、床の上を滑らせて(グライド)体を動かすことで、筋力や関節の働きを良くしていくトレーニング。</p> </div> | オプション会員 | 1,100円(税込) | オプション会員外 | 1,320円(税込) | 会員外・ビジター | 1,650円(税込) | <h3>オイルリンパセルフマッサージ</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2月19日(木)<br/>13:00~13:45<br/>場所:健都スタジオ<br/>定員:10人</p> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>オプション会員</td> <td>1,650円(税込)</td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>1,870円(税込)</td> </tr> </table> <p>リンパの流れをスムーズにしデトックス効果を目的とした健康促進クラスです。身体の老廃物除去を行うことで疲労、冷え、むくみ、免疫力低下などの症状を予防、改善します。<br/>ご自身でマッサージを行い実感するプログラム。<br/>全身にオイルを塗るので服装はタンクトップ＆ハーフパンツがおススメ</p> </div> | オプション会員 | 1,650円(税込) | オプション会員外 | 1,870円(税込) | <h3>ZUMBA 60min</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2月21日(土)<br/>11:10~12:10<br/>場所:健都スタジオ<br/>定員:30人</p> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>オプション会員</td> <td>1,100円(税込)</td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>1,320円(税込)</td> </tr> </table> <p>ZUMBAは「サルサ」や「レゲトン」「ヒップホップ」などのノリの良い音楽に合わせ、楽しく体を動かすことを目的としたダンスエクササイズ。特徴的なのはインストラクターは声を発しないので、動きを真似して直感的に動き、より音楽を楽ししながら動けるプログラム！</p> </div> | オプション会員 | 1,100円(税込) | オプション会員外 | 1,320円(税込) | <h3>ZUMBA 60min</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2月22日(日)<br/>13:20~14:20<br/>場所:ワークアウトスタジオ<br/>定員:40人</p> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>オプション会員</td> <td>1,250円(税込)</td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>1,320円(税込)</td> </tr> </table> <p>ZUMBAは「サルサ」や「レゲトン」「ヒップホップ」などのノリの良い音楽に合わせ、楽しく体を動かすことを目的としたダンスエクササイズ。特徴的なのはインストラクターは声を発しないので、動きを真似して直感的に動き、より音楽を楽ししながら動けるプログラム！</p> </div> | オプション会員 | 1,250円(税込) | オプション会員外 | 1,320円(税込) | <h3>機能改善ストレッチ</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2月23日(月・祝)<br/>14:55~15:55<br/>場所:健都スタジオ<br/>定員:10人 最少催行人数5人</p> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>オプション会員</td> <td>1,100円(税込)</td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>1,320円(税込)</td> </tr> </table> <p>ボルヤストレッチボール等を使用し、全身のストレッチを行います。<br/>肩凝りの解消、姿勢の改善、疲労の回復など、日頃のちょっとした悩みの改善や効果を感じていただけます。</p> </div> | オプション会員 | 1,100円(税込) | オプション会員外 | 1,320円(税込) |
| オプション会員  | 1,980円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| ※会員以外の方は<br>別途施設利用料<br>1,100円(税込)  |            |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員外   | 3,080円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員  | 1,100円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員外   | 1,320円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| 会員外・ビジター   | 1,650円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員  | 1,650円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員外   | 1,870円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員  | 1,100円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員外   | 1,320円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員  | 1,250円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員外   | 1,320円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員  | 1,100円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |
| オプション会員外   | 1,320円(税込) |            |                                   |  |          |            |   |         |            |          |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |  |         |            |          |            |   |         |            |          |            |

|  |                              |            |          |            |  |         |          |          |          |  |         |          |          |            |   |     |             |     |                              |
|--|------------------------------|------------|----------|------------|--|---------|----------|----------|----------|--|---------|----------|----------|------------|---|-----|-------------|-----|------------------------------|
| <h3>キックボクシング</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2月 毎週木曜<br/>19:50~20:50<br/>場所:健都スタジオ<br/>定員:8人</p> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>オプション会員</td> <td>1,650円(税込)</td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>1,870円(税込)</td> </tr> </table> <p>ミットめがけてパンチ！キック！日常では味わえない打撃動作による爽快感！ストレス発散はもちろん、トレーニングやダイエットにも！元キックボクシング日本チャンピオンによる本格的のレッスンを是非体験してみませんか！</p> </div> | オプション会員                      | 1,650円(税込) | オプション会員外 | 1,870円(税込) | <h3>初級スイム</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2月2日、16日(月)<br/>13:15~14:00<br/>場所:プール 1、2コース<br/>担当:藤本 定員:10人</p> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>オプション会員</td> <td>550円(税込)</td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>880円(税込)</td> </tr> </table> <p>クロールで25m完泳を目指したプログラム。<br/>効率的なキック、手の握り方など、楽にクロールを泳ぐための基本練習を繰り返し練習していきます。</p> </div> | オプション会員 | 550円(税込) | オプション会員外 | 880円(税込) | <h3>チャレンジバタフライ</h3> <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>2月23日(月・祝)<br/>13:15~14:00<br/>場所:プール 1、2コース<br/>担当:藤本 定員:10人</p> <p><b>【参加費】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>オプション会員</td> <td>880円(税込)</td> </tr> <tr> <td>オプション会員外</td> <td>1,100円(税込)</td> </tr> </table> <p>今よりも楽に格好よくバタフライが泳げる様になりたいと思っている方！うねりなどバタフライ特有の動きで難しいと思われているポイントを練習します！</p> </div> | オプション会員 | 880円(税込) | オプション会員外 | 1,100円(税込) | <h3>Hammock Personal training<br/>ハンモックパーソナルトレーニング</h3> <p><b>【毎週】</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>金曜日</td> <td>11:20~11:50</td> </tr> <tr> <td>土曜日</td> <td>①16:30~17:00<br/>②17:00~17:30</td> </tr> </table> <p>場所:マシンジム フリーウエイトエリア<br/>料金:30分 3,300円(税込)</p> <p>※会員以外の方は別途施設利用料<br/>1,100円(税込)</p> <p>お申込み:前月25日 0:00よりマイページにて予約</p> <p><b>【ハンモックの効果】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤・背骨・肩甲骨の調整</li> <li>柔軟性アップ</li> <li>肩こりリセット</li> <li>マンツーマンでしっかりと指導！</li> </ul> | 金曜日 | 11:20~11:50 | 土曜日 | ①16:30~17:00<br>②17:00~17:30 |
| オプション会員  | 1,650円(税込)                   |            |          |            |  |         |          |          |          |  |         |          |          |            |   |     |             |     |                              |
| オプション会員外   | 1,870円(税込)                   |            |          |            |  |         |          |          |          |  |         |          |          |            |   |     |             |     |                              |
| オプション会員  | 550円(税込)                     |            |          |            |  |         |          |          |          |  |         |          |          |            |   |     |             |     |                              |
| オプション会員外   | 880円(税込)                     |            |          |            |  |         |          |          |          |  |         |          |          |            |   |     |             |     |                              |
| オプション会員  | 880円(税込)                     |            |          |            |  |         |          |          |          |  |         |          |          |            |   |     |             |     |                              |
| オプション会員外   | 1,100円(税込)                   |            |          |            |  |         |          |          |          |  |         |          |          |            |   |     |             |     |                              |
| 金曜日  | 11:20~11:50                  |            |          |            |  |         |          |          |          |  |         |          |          |            |   |     |             |     |                              |
| 土曜日  | ①16:30~17:00<br>②17:00~17:30 |            |          |            |  |         |          |          |          |  |         |          |          |            |   |     |             |     |                              |

●開催日前日営業終了までに参加者がいない場合や実施24時間前時点で最小遂行人数に満たない場合は原則中止とします。

※プレミアムプログラムはWEB予約制限本数に含まれません。

●予約・入金・受講について ◀全レッスン予約制▶

- ・レッスン受講までにご予約ください。
- ・レッスン前日までの予約キャンセルは無料です。
- ・会員外の方は電話にてご予約ください。

※本人様分のみご予約可

※参加には参加費と施設利用料が必要です  
(施設利用料) 1,100円…レッスン前後30分  
2,040円…終日利用可

●グンゼスポーツ他店舗会員利用料  
0円…レッスン前後30分以内 / 510円…終日利用可

●参加費の支払い

- ・レッスン受講当日のレッスン開始時刻までにフロントにてお支払いください。
- ・当日キャンセルや無断キャンセルは参加費を全額請求します。

※予約ミス等ないようご注意ください