

2026年3月 プレミアムプログラムスケジュール

JAZZダンス

3月1日(日)
13:20~14:20
場所:ワークアウトスタジオ
担当:野村 定員:10人

【参加費】	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)

※会員以外の方は別途施設利用料 1,100円(税込)

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入れながら、しなやかに美しい動きを練習します。ミュージカルスターになった気分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。

ZUMBA 60min

3月8日(日)
13:20~14:20
場所:ワークアウトスタジオ
担当:根本 定員:40人

【参加費】	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)

※会員以外の方は別途施設利用料 1,100円(税込)

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て、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、より音楽を楽しみながら動けるプログラム!

FIT HOP (フィットホップ)

3月15日(日)
13:20~14:10
場所:ワークアウトスタジオ
担当:Asuka 定員:40人

【参加費】	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)

※会員以外の方は別途施設利用料 1,100円(税込)

韓国発祥のダンスフィットネスプログラム。HIPHOPの基本動作と有酸素運動、筋力運動を組み合わせ、全身の基礎代謝向上に効果◎! K-POPや世界各国のメガヒット曲を取り入れ、誰でも簡単に楽しんでいただけます。

ZUMBA 60min

3月22日(日)
13:20~14:20
場所:ワークアウトスタジオ
担当:鍛冶 定員:40人

【参加費】	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)

※会員以外の方は別途施設利用料 1,100円(税込)

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て、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、より音楽を楽しみながら動けるプログラム!

大人からはじめるダンス

3月 毎週木曜日
13:15~14:15
場所:健都スタジオ
担当:下山 定員:10人

【参加費】	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)

※会員以外の方は別途施設利用料 1,100円(税込)

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。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!

メリハリSTYLEメイキング

3月11日、25日(水)
11:20~12:30
場所:パーソナルルーム
担当:藤原 定員:3人

参加費	2回分まとめ払い	都度払い
オプション会員	3,300円(税込)	1,980円(税込)
会員外・ビジター	3,960円(税込)	2,200円(税込)

※会員以外の方は 別途施設利用料 1,100円(税込)

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!

キックボクシング

3月 毎週木曜
20:15~21:15
場所:健都スタジオ
担当:門田 定員:8人

【参加費】	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)

※会員以外の方は別途施設利用料 1,100円(税込)

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なレッスンを是非体験してみませんか!

中級ステップ

3月29日(日)
13:20~14:20
場所:ワークアウトスタジオ
担当:杉本 定員:30人

【参加費】	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)

※会員以外の方は別途施設利用料 1,100円(税込)

ステップのレッスンに慣れてきた方、少し難しいコアにチャレンジしたい方におススメ! 今ではなかなか珍しいステップの60分プログラム。ステップスファンの皆さん、ぜひぜひご堪能ください!

初級スイム

3月9日(月)
13:15~14:00
場所:プール 1、2コース
担当:藤本 定員:10人

【参加費】	オプション会員	550円(税込)
	オプション会員外	880円(税込)

※会員以外の方は別途施設利用料 1,100円(税込)

クロールで25m完泳を目標にしたプログラム。効率的なキック、手の掻き方など、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。

チャレンジバタフライ

3月23日(月)
13:15~14:00
場所:プール 1、2コース
担当:藤本 定員:10人

【参加費】	オプション会員	880円(税込)
	オプション会員外	1,100円(税込)

※会員以外の方は別途施設利用料 1,100円(税込)

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るポイントを練習します!

Hammock Personal training ハンモックパーソナルトレーニング

【毎週】
金曜日 11:20~11:50
土曜日 ①16:30~17:00
②17:00~17:30
【担当 雄谷】

場所:マシンジム フリーウェイトエリア
料金:30分 3,300円(税込)
※会員以外の方は別途施設利用料

お申込み:前月25日 0:00よりマイページにて予約

【ハンモックの効果】
骨盤・背骨・肩甲骨の調整
柔軟性アップ
肩こりリセット
マンツーマンでしっかりと指導!

グラビティヨガ

月曜日(月1回開催)
担当:豊田

JAZZダンス

月曜日 20:55~21:55
担当:野村

プログラム編成の都合により
左記プログラムは3月は
お休みとさせていただきます。
毎月ご参加の皆様には大変
申し訳ありませんが、
4月から再開予定です。

- 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
- ゲ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