

2026年5月 プレミアムプログラムスケジュール

機能改善ストレッチ



5月4日(月・祝)
15:10~16:10
場所:健都スタジオ

担当:和貝 定員:10人 最少催行人数5人

【参加費】	オプション会員	1,100円(税込)
<small>※会員以外の方は別途施設利用料1,100円(税込)</small>	オプション会員外	1,320円(税込)

ボールや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。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。

メリハリSTYLEメイキング



① 5月13日、27日(水)
② 5月20日(水)
※2回受講の方は13日、20日の組合せとなります。
11:20~12:30

場所:パーソナルルーム
担当:藤原 定員:4人 限定

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!

背骨コンディショニング



5月18日(月)
11:55~12:55
場所:健都スタジオ

担当:生駒 定員:8人(最少催行2人)

【参加費】	※フェイスタオルをご用意ください。	
<small>※会員以外の方は別途施設利用料1,100円(税込)</small>	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)

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?

グラビティヨガ



5月18日(月)
20:15~21:30
場所:健都スタジオ

担当:豊田 定員:6人

【参加費】	オプション会員	1,980円(税込)
<small>※会員以外の方は別途施設利用料1,100円(税込)</small>	オプション会員外	3,080円(税込)

「がんばらないヨガ」をコンセプトに重力や自重を利用して、大きく胸を開き深い呼吸によりリラックスしていきます。また、ボルスターといった補助具を使用して完全なリラクゼーション状態に導き、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。

大人からはじめるダンス



4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)
<small>※会員以外の方は別途施設利用料1,100円(税込)</small>	オプション会員外	1,650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!

ZUMBA 60min



5月10日(日)
13:20~14:20
場所:ワークアウトスタジオ

担当:高田 定員:40人

【参加費】	オプション会員	1,100円(税込)
<small>※会員以外の方は別途施設利用料1,100円(税込)</small>	オプション会員外	1,320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!

はじめてバレエ



5月11日、25日(月)
20:55~21:55
場所:健都スタジオ

担当:野村 定員:10人

【参加費】	オプション会員	1,650円(税込)
<small>※会員以外の方は別途施設利用料1,100円(税込)</small>	オプション会員外	1,870円(税込)

クラシックバレエの基礎クラス。クラシックバレエで行うストレッチでしっかりカラダをほぐし、バーを使用しないセンターレッスンで、バレエの動作を行なうことでしなやかな身のこなしや体幹が自然に鍛えられます。

ZUMBA 60min



5月24日(日)
13:20~14:20
場所:ワークアウトスタジオ

担当:緞治 定員:40人

【参加費】	オプション会員	1,250円(税込)
<small>※会員以外の方は別途施設利用料1,100円(税込)</small>	オプション会員外	1,320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!

キックボクシング



5月 毎週 木曜日
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)
<small>※会員以外の方は別途施設利用料1,100円(税込)</small>	オプション会員外	1,870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!

【プレミアムプログラムについて】

通常のプログラムでは味わえない内容!

例えば、韓国で密かにブームのバレエ体験! 実際にミットに向かって打撃を加えるキックボクシング! 大人気のZUMBAをタププリ60分間楽しめる! などなど。是非お楽しみ

しかも、グンゼスポーツ会員でなくても受けられるんです!

※会員以外の方のご利用には別途施設利用料が必要。また、ご利用にあたっては当クラブ利用約款を承諾したものとみなします。

STEP & AEROBICS
Special Lesson
DAY 2026.5.9 (sat)
TIME STEP 11:25~12:10
AEROBICS 12:30~13:15
PLACE WORKOUT STUDIO
Presented by Keisuke Sannomiya

詳細は館内掲示をご覧ください

- 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時間前時点で最小催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