

2026年6月 プレミアムプログラムスケジュール

メリハリSTYLEメイキング



① 6月3日、17日(水)
② 6月10日、24日(水)
※2回受講の方は上記日程の組合せとなります。
11:20~12:30
担当: 藤原
場所: パーソナルルーム
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より軽快に動けるように!

大人からはじめるダンス



6月4日・11日・18日(木)
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)
※会員以外の方は別途施設利用料 1,100円(税込)	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るダンスプログラム。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!

はじめてバレエ



6月8日、22日(月)
20:55~21:55
場所: 健都スタジオ
6月7日(日)
13:20~14:20
場所: ワークアウト
定員: 各10人

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

全てのダンスの起源といわれるバレエ。様々なダンスやエクササイズに生きてくる体の使い方や、しなやかで美しい体づくりに役立つエクササイズ!

中級エアロ



6月14日(日)
13:20~14:20
場所: ワークアウトスタジオ
担当: 吉原
定員: 30人

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

エアロビクスのレッスンに少し慣れてきた方、少し難しいコアにチャレンジしたい方。今ではなかなか珍しいエアロの60分プログラム。エアロビクスファンの皆さん、ぜひぜひご堪能ください

グラビティヨガ



6月15日(月)
20:15~21:30
場所: 健都スタジオ
担当: 豊田
定員: 6人

※フェイスタオル・上から羽織るものをご用意ください。

【参加費】	オプション会員	1,980円(税込)
※会員以外の方は別途施設利用料 1,100円(税込)	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ながら、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、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。

中級ステップ



6月21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)
※会員以外の方は別途施設利用料 1,100円(税込)	オプション会員外	1,320円(税込)

もう経験しましたか? 杉本ワールドを! 熟練の軽妙なトークと適確なリード。あっと言う間の60分のステップクラス。

オイルリンパセルフマッサージ



6月25日(木)
13:20~14:05
場所: 健都スタジオ
担当: 井上
定員: 10人

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

リンパの流れをスムーズにしデトックス効果をもとにした健康促進クラスです。身体の老廃物除去を行う事で疲労、冷え、むくみ、免疫力低下などの症状を予防、改善します。
ご自身でマッサージを行い実感するプログラム。
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

FIT HOP (フィットホップ)



6月27日(土)
13:25~14:10
場所: 健都スタジオ
担当: Asuka
定員: 30人

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

韓国発祥のダンスフィットネスプログラム。HIPHOPの基本動作を取り入れ、「踊る×鍛える」新感覚エクササイズプログラム!
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



6月28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)
※会員以外の方は別途施設利用料 1,100円(税込)	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



6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)
※会員以外の方は別途施設利用料 1,100円(税込)	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は是非体験してみませんか!

- 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にご注意ください