

2026年7月 プレミアムプログラムスケジュール

大人からはじめるダンス



7月2日・16日・
23日・30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)
	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！

ZUMBA 60min



7月5日(日)
13:20~14:20
場所: ワークアウトスタジオ

担当: 山口(愛) 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！

ZUMBA 60min



7月12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)
	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！

MEGADANZ



7月20日(月・祝)
11:05~12:05
場所: ワークアウト

担当: 下山 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)

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！

はじめてバレエ



7月27日(月)
20:55~21:55
場所: 健都スタジオ

担当: 野村

定員: 各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)

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、しなやかで美しい体づくりに役立つエクササイズ！

ZUMBA 60min



7月26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	1,100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！

メリハリSTYLEメイキング



① 7月1日、15日(水)
② 7月8日、22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
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！

グラビティヨガ



7月13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)
	オプション会員外	3,080円(税込)

※会員以外の方は
別途施設利用料
1,100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、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、体だけでなく心も癒しへと導いていくヨガプログラムです。

キックボクシング



7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)
	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！

初級クロール (とことん息継ぎ)



7月20日(日・祝)
13:15~14:15
場所: プール 1、2コース

担当: 藤本 定員: 12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)

息継ぎなしクロールで10mくらい泳げる人を対象。クロールの息継ぎが苦手、といった声をよく耳にするので手の掻き方、キックの打ち方、顔の出し方など、息継ぎにこだわって練習してみます！

- 開催日平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