

2026年8月 プレミアムプログラムスケジュール

はじめてバレエ



担当:野村

8月2日(日)
13:20~14:20
場所:ワークアウトスタジオ
8月3日(月)
20:55~21:55
場所:健都スタジオ
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!

MEGADANZ + エLEMENT



担当:吉見

8月9日(日)
13:20~14:20
場所:ワークアウト
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。今回は基本練習などを行う「ELEMENT」があるので初心者でも安心して楽しめます!

大人からはじめるダンス



担当:下山

8月13日・20日(木)
13:15~14:15
場所:健都スタジオ
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。今回は基本練習などを行う「ELEMENT」があるので初心者でも安心して楽しめます!

FIT HOP (フィットホップ)



担当:Asuka

8月15日(土)
13:25~14:10
場所:健都スタジオ
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)

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



担当:山口(愛)

8月16日(日)
13:20~14:20
場所:ワークアウトスタジオ
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



担当:新井

8月30日(日)
13:20~14:20
場所:ワークアウトスタジオ
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



担当:藤原

① 8月5日、19日(水)
※2回受講の方は上記日程の組合せとなります。
※26日は単発での実施。
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今より軽快に動けるように!

グラピティヨガ



担当:豊田

8月17日(月)
20:15~21:30
場所:健都スタジオ
定員:6人

【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、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。

オイルリンパセルフマッサージ



担当:井上

8月27日(木)
13:20~14:05
場所:健都スタジオ
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)

リンパの流れをスムーズにしデトックス効果を目指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

キックボクシング



担当:門田

8月6日・20日・27日(木)
20:15~21:15
場所:健都スタジオ
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)



担当:藤本

8月10日(月)
13:00~14:00
場所:プール 1、2コース
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!

★Step★
Special Joint
Wagai X Sugimoto

Schedule
2026. 8. 23 SUN
13:20~14:20
Workout studio

詳細は別途案内ポスターをご覧ください。

- 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(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