

2026年10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



10月 木曜
(1日・8日・15日・29日)
13:15~14:15
場所: 健都スタジオ
定員: 10人

担当: 下山

【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も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



10月4日(日)
13:20~14:20
場所: ワークアウトスタジオ
定員: 40人

担当: 山口(愛)

【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



10月18日(日)
13:20~14:20
場所: ワークアウトスタジオ
定員: 40人

担当: 高田

【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)



10月25日(日)
13:20~14:05
場所: 健都スタジオ
定員: 30人

担当: Asuka

【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。

はじめてバレエ



10月26日(月)
20:55~21:55
場所: 健都スタジオ
定員: 各10人

担当: 野村

【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！

メリハリSTYLEメイキング



① 10月7日・21日(水)
② 10月14日・28日(水)
※2回受講の方は上記日程の組合せとなります。
※30日は単発での実施。

11:20~12:30

担当: 藤原

場所: パーソナルルーム
定員: 各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「身体が動かし方」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！

グラビティヨガ



10月19日(月)
20:15~21:30
場所: 健都スタジオ
定員: 6人

担当: 豊田

【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



10月22日(木)
13:20~14:05
場所: 健都スタジオ
定員: 10人

担当: 井上

【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

背骨コンディショニング



10月26日(月)
12:00~13:00
場所: 健都スタジオ
定員: 8人(最少催行2人)

担当: 生駒

【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)

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います。これらの体の不調を解決する体操をしてみませんか？

キックボクシング



10月 毎週 木曜
(1日・8日・15日・22日・29日)
20:15~21:15
場所: 健都スタジオ
定員: 8人

担当: 門田

【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)



10月12日(月)
12:30~13:30
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)

クロールの息継ぎが苦手。という人が多いので、息づぎにこだわってこだわって練習してみます！
※息継ぎなしのクロールで10mくらい泳げる人が対象。

【今月の Pick Up PROGRAM】



はじめてバレエ

プログラム
オプション
不要



キックボクシング

- バレエは、一見はなやかなイメージから想像もつかないくらいトレーニング要素が高く、綺麗な姿勢や体を引き締めるエクササイズとしておススメ！
- キックボクシングは実際にミットに向かって、蹴りやパンチの打撃を行い日常では味わえない爽快感を感じたり、ストレス発散に！

- 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