

2026年11月 プレミアムプログラムスケジュール

プレミアムレッスンの予約は 22日 18:00～

ZUMBA 60min



11月1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！

はじめてバレエ



11月2日、9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！

大人からはじめるダンス



11月 木曜
(5日・12日・19日・26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)
	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！

ZUMBA 60min



11月8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



11月15日(日)
13:20～14:20
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！

MEGADANZ + エLEMENT



11月22日(日)
13:20～14:20
場所:ワークアウト
担当:吉見 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。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！

メリハリSTYLEメイキング



① 11月4日・18日(水)
② 11月11日・25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
場所:パーソナルルーム
担当:藤原 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！

グラビティヨガ



11月16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)
	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。

機能改善ストレッチ



11月23日(月・祝)
14:15～15:15
場所:ワークアウトスタジオ
担当:和貝 定員:12人 最少催行人数8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)

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。

キックボクシング



11月 毎週 木曜
(5日・12日・19日・26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！

【今月の Pick Up PROGRAM】 復活しました！

初級バタフライ



11月23日(月・祝)
12:15～13:15
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)

バタフライが泳ぎたい！と憧れを持っている方多いですよね？半面、自分には無理と思っている方も！クロールがしっかり泳げればバタフライは怖くない！興味、憧れを持っている人は是非ご参加ください。

Hammock Personal training のびのびハンモック



【毎週】
土曜日 16:30～17:00

【担当 雄谷】

場所:マシンジム フリーウェイトエリア
料金:30分 3,300円(税込)

※会員以外の方は別途施設利用料

お申込み:前月25日 0:00よりマイページにて予約

【ハンモックの効果】

骨盤・背骨・肩甲骨の調整
柔軟性アップ
肩こりリセット

マンツーマンでしっかりと指導！

- 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
- ゲ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