

# 12月 有料プログラム

もっとスキルアップしたいという方に！

- **申込み開始日【窓口】前月21日～【電話】当月1日～**
- 最少催行人数に満たない場合は休講とさせていただきますので、予めご了承ください。
- 会員種別時間外、他店舗会員の方でも参加費のみで受講可能です。  
※レッスン前後30分の施設利用可能
- 一般（ビジター）の方は各プログラムの料金ご確認ください。

## RITMOS® プレミアムスクール

【日時】 水曜日 12:30～13:30 岩橋  
12/1 12/8 12/15  
金曜日 15:00～16:00 山口  
12/3 12/17 12/24

【料金】 1,650円（税込）  
【定員】 30名 ・ Enjoy Studio



HIPHOP、ラテン、ジャズ、レゲトンなどにより構成されたシンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。3か月毎に曲、振付がアップデートされるプレコリオプログラムです。

## エアロピクス～Skill UP～ + コンディショニング

【日時】 月曜日 15:00～16:00 12/6 12/13  
水曜日 12:30～13:30 12/22

【料金】 2,000円（税込）  
【定員】 20名 ・ Enjoy Studio  
【担当】 岩橋



エアロピクスの解説を加えたスキルアップを目指すレッスンです。少人数制ですので疑問点があればその日の内に解決できます♪

## Special Night Lesson エアロピクス

【日時】 土曜日 12/18  
17:30～18:15 初級 ・ 18:30～19:15 中級

【料金】 1レッスン 1,500円（税込）  
2レッスン 2,500円（税込）

【定員】 30名 ・ Enjoy Studio  
【担当】 山口



エアロピクスが大好きな方にオススメな特別プログラム！とことん振付を楽しみたい方に！動く楽しさを実感できます。

## Body Make Rich

【日時】 木曜日 14:00～14:30  
12/2 12/16

【料金】 550円（税込）  
【定員】 12名 ・ Functional Studio



エクササイズバンドとミニボールを使ってトレーニングをしています。どなたでもお気軽にご参加いただけます。

## 背骨コンディショニング

【日時】 土曜日 12:20～13:20 12/11

【料金】 1,100円（税込）  
【定員】 12名 ・ Functional Studio  
【担当】 和貝

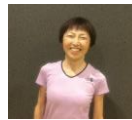


このレッスンは背骨の歪みを整える事で腰痛、肩凝りなど様々な不調を改善に導きます。仙骨枕を使ってしっかり体操しましょう！  
★フェイスタロをご持参ください

## Hammock & HOT

【日時】 16:00～17:30  
金曜日 12/3 12/17 12/24  
日曜日 12/5 12/12 12/19 12/26

【料金】 会員3,000円（税込）・一般4,000円（税込）  
【定員】 6名 ・ Functional Studio



前半ハンモックを使ったトレーニング、後半はHOTスタジオに移動します。ヒップアップや柔軟性の向上、肩甲骨調整により肩こりなどリセット効果が表れます。

## Swim Lesson

【日時】 火曜日 ①13:00～13:45 ワンポイントアドバイス  
②14:00～15:00 大人の水泳教室

【料金】 1,650円（税込） マンツーマンレッスン  
【定員】 10名 ・ プール 木曜日 13:00～15:00  
【担当】 川瀬



①ワンポイントアドバイス  
正しいフォームを習得するクラスです。4泳法の中から好きな泳ぎを1つお選びください。  
②大人の水泳教室  
800m～1kmくらい泳ぎます。体力アップ、達成感を味わいたい方にオススメなクラスです。

## ペアストレッチ（プライベートレッスン）

【日時】 第2,4水曜日 18:30～19:10  
毎週金曜日 14:00～15:20

【料金】 20分 2,750円（税込）  
【担当】 山口



ペアストレッチは自分自身では伸ばせない所まで伸ばせるメリットがあり、新陳代謝も良くなりダイエットにも効果的！カラダを柔らかくしたい方、肩こり改善脚が付きやすい、膝が痛いなどカラダの悩みを解決致します。

※参加ご希望の方はインストラクターまでお問合せください

## 背骨コンディショニング(プライベートレッスン)

【日時】 毎週木曜日 15:00～16:00

【料金】 30分 3,300円（税込）  
60分 6,600円（税込）

【担当】 瀬戸



肩こり、腰痛、膝の痛みから内臓の不調をはじめとするさまざまな症状は、背骨の歪みから発生します。体調不良の原因を根本から解決するため、プログラムを進めていく中で実感して頂けます。

グンゼスポーツ吹田ミリカ お問い合わせ・ご予約は 06-6878-5160

GUNZE  
SPORTS