

# 1月 有料プログラム

- 申込み開始日【窓口】12/22(水)～【電話】1/4(火) 11:00～
- 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  
1/5 1/19 1/26  
金曜日 15:00～16:00 山口  
1/7 1/14 1/21 1/28

【料金】 会員1,100円(税込) 一般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。

## エアロビクス～Skill UP～ + コンディショニング

【日時】 月曜日 15:00～16:00 1/17 1/24  
水曜日 12:30～13:30 1/12

【料金】 2,000円 (税込)

【定員】 20名 ・ Enjoy Studio

【担当】 岩橋 ※入場はお支払い順となります



エアロビ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 エアロビクス

【日時】 土曜日 1/29  
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



エアロビ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  
1/13 1/27

【料金】 550円 (税込)

【定員】 13名 ・ Functional Studio

【担当】 和貝



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きます。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 1/22

【料金】 1,100円(税込)

【定員】 13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！  
★フェイスタオルをご持参ください

## Hammock & HOT

【日時】 毎週金曜・日曜 16:00～17:30  
火曜日 (1/4) 14:00～15:30

【料金】 会員3,000円 (税込) ・ 一般4,000円(税込)

【定員】 6名 ・ Functional Studio

【担当】 雄谷



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】 毎週火曜日①13:00～13:45 ターン練習  
②14:00～15:00 大人の泳教室

【料金】 1,650円 (税込)

【定員】 10名 ・ プール マンツーマンレッスン  
木曜日 13:00～15:00

【担当】 川瀬



①ターン練習  
クイックターンやタッチターンを習得するクラスです。  
②大人の泳教室  
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。

## 格闘技 E Xテクニック - スキルアップクラス -

【日時】 毎週日曜日 10:30～11:10

【場所】 Functional Studio

【定員】 8名

【料金】 1,000円 (税込)



格闘技の動きに磨きをかけましょう！パンチ、キック、空手などの動きを一つずつ丁寧に指導いたします。  
1週目 パンチ・キック  
2週目 ムエタイ・空手  
3週目 コンビネーション

## ZUMBA イベント

【日時】 1/15 土曜日 17:30～18:30

【場所】 Enjoy Studio

【定員】 30名 【料金】 1,100円 (税込)



世界中で人気のダンスフィットネス！ラテンを中心とした世界中の音楽を使用してレッスンを行います！動きを覚えるダンスプログラムとは違い、その一瞬一瞬を楽しむ事ができ、まるでパーティーにいるような感覚でどなたでも楽しめるプログラムです♪