

4月 プレミアムプログラム

金曜日 エアロマニア初中級60

【日時】 4/5・12・19・26
 【曜日】 金曜日 15:00~16:00
 【料金】 会員1,100円(税込) 一般1,650円(税込)
 【定員】 30名 ・ Enjoy Studio
 【担当】 山口 最少催行人数4名



簡単なエアロ動作で誰でもご参加できます！
 これからエアロピクスを始めたい方
 自身の動きに腐きをかけたい方
 是非お越しください。
 最後にはストレッチを行います

土曜日週替わりPremium

GUNZE PORTS × D-Revolutions *I'll be what I want to be.*
特別週替わりレッスン



魚原大 駒澤裕 脇坂哲平

月1限定！エアロマニア中級

【日時】 エアロ月曜日 4/15 14:00~15:00
 【料金】 月1,650円(税込) 一般も同価格
 【定員】 15名 ・ Functional Studio
 【担当】 山口 最少催行人数4名



エアロピクスが好きな方に
 オススメな特別プログラム！
 とことん動き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】 4/4・11・18・25
 【曜日】 木曜日 14:00~14:45
 【料金】 550円(税込)
 ※グンゼスポーツ会員様限定
 【定員】 15名 ・ Functional Studio
 【担当】 和貝 最少催行人数4名



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
 ご参加していただけます。

ダンスマニア

【日時】 ダンス水曜日 4/24 21:30~22:30
 【料金】 水1,100円(税込) 一般も同価格
 【定員】 15名 ・ Functional Studio
 【担当】 山口 最少催行人数4名



ダンスが好きな方にオススメ！
 とことん振付を楽しみたい方に！
 楽しさを実感できます。

水曜日 エアロマニア初中級60

【日時】 4/3・17
 【曜日】 水曜日 21:30~22:15
 【料金】 550円(税込) 一般も同価格
 【定員】 30名 ・ Enjoy Studio
 【担当】 山口 最少催行人数3名



様々なジャンルのエアロピクスを実施していきま
 す！
 振付を楽しむのも、いろんなジャンルを楽しむのも
 この時間で体験いただけます！

スタジオワークアウト

【日時】 4/7・14・21・28
 【曜日】 日曜日 11:45~12:30
 【料金】 1,100円(税込) 一般も同価格
 【定員】 6名 Functional Studio
 【担当】 牧野



ファンクショナルツールを使用して様々な動きの
 トレーニングを実施していきます。
 普段では体験できないような動きのトレーニングで
 カラダの機能を高めてみませんか？

からだ整え、ひきしめるHammock

【日時】 4/7・14・21・28
 【曜日】 日曜日 16:15~17:00
 【料金】 2,500円(税込) 一般も同価格
 【定員】 6名 ・ Functional Studio
 【担当】 雄谷



ヒップアップや柔軟性の向上、肩甲骨調整に
 より姿勢改善、肩ごりなどリセット効果が表
 れます。60分クラスではより動きを増やし、
 着実に効果を出せるようにいたします。

YOGA(動)

【日時】 4/2・9・16・23
 【曜日】 火曜日 15:15~16:15
 【料金】 会員550円(税込) 一般も同価格
 【定員】 35名 ・ Enjoy Studio
 【担当】 牧野 最少催行人数4名



毎週火曜日14:00~の
 大人気クラスの拡大バージョン！！
 動きが派手入りますので普段のレッスンで
 足りない方でもきっと満足いただけます

- 申込み開始日 各レッスン開始日の2週間前から【マイページ】
 【窓口13:00~】【電話:14:00~】でお取りいただけます。
- 前日営業終了時点で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。
- ミリカ店会員以外のお客様は施設ご利用時に別途施設利用料金を頂戴いたします。
 他店舗：他店舗利用料(レギュラー(正)会員510円 正会員以外1,020円)
 一般：ビジター利用料(2,040円)
- **プログラムオプション契約の有無に関係なく、ミリカ店会員様は
 上記金額にてご参加いただけます。**

※当日キャンセルは全額頂戴いたします。
 キャンセルは前日営業終了時点までお願い致します。