

# 2025年12月 プレミアムプログラム

## 月曜日 エアロマニア+

【日時】 **12/15**

【曜日】 月曜日 15:00-16:00

【料金】 1,650円/回

【定員】 15名 ・ Functional Studio

【担当】 山口 **最少催行人数：4名**



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！  
とここ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。

## 水曜日 ダンスマニア

【日時】 **12/3.17.24**

【曜日】 水曜日 21:30-22:30

【料金】 1,100円/回

【定員】 15名 ・ Functional Studio

【担当】 山口 **最少催行人数：4名**



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

## 金曜日 エアロマニア

【日時】 **11/5.12.19.26**

【曜日】 金曜日 15:00-16:00

【料金】 会員1,100円/回 ビジター1,650円/回

【定員】 30名 ・ Enjoy Studio

【担当】 山口 **最少遂行人数：4名**



簡単なエアロ動作で誰でもご参加できます！  
●これからエアロビクスを始めたい方 ●自身の動きに磨きをかけたい方  
ぜひお越しください。

最後にはストレッチを行い、運動後のケアも行います！

## 日曜日 FIGHT DO®テクニック

【日時】 **12/21**

【曜日】 日曜日 10:30-11:30

【料金】 1,650円/回

【定員】 20名 ・ Enjoy Studio

【担当】 寺澤



ファイドウの運動要素であるパンチやキックを  
カッコよく動けるようになります！  
ラディカルフィットネスのコーポレートマスター  
トレーナーの寺澤が基礎から丁寧に指導いたします！

### ■申込み開始日

前月の23日【マイページ0:00～】【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。

■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にお願いいたします。

■価格は、税込表記となります。

## 火曜日 YOGA動

【日時】 **12/2.9.16.23**

【曜日】 火曜日 15:15～16:15

【料金】 770円/回

【定員】 35名 ・ Enjoy Studio

【担当】 牧野 **最小遂行人数：4名**



動きが沢山あります！  
ヨガが大好きな方やヨガをもう少し深めたい方は  
ぜひご参加してみてください。

## 木曜日 Body Make Rich

【日時】 **12/4.11.18.25**

【曜日】 木曜日 14:00-14:45

【料金】 770円/回 ※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きます。  
どなたでもお気軽にご参加していただけます。

## 土曜日 MEGADANZ®フォローアップ

【日時】 **12/6.13.27**

【曜日】 土曜日 15:30-16:30

【料金】 1,650円/回

【定員】 15名 ・ Functional Studio

【担当】 廣瀬



メガダンスの基本のステップや、振付を解説しながら  
ダンスを深めていくクラスです！  
クラスを受けてみてわからなかった部分や  
練習をしたい人にはおすすめです！

## PREMIUM PROGRAM

普段とはひと味違う  
特別なレッスンをお楽しみください。

※どなたでも参加いただけます。  
お申込みはWebもしくはフロントへ。

